ДЕБРА ХАФФНЕР

от первых свиданий до взрослой жизни

Что должны знать родители
о сексуальном развитии своих подростков

Рама
паблишинг

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Издание о сексуальном развитии подростков продолжает беседу с родителями, начатую ведущим американским специалистом в области детской сексуальности Деброй Хаффнер в книге «От пеленок до первых свиданий…». Как разговаривать с подростками об изменениях, которые происходят с ними? Как относиться к их романтическим отношениям? С какого возраста нужно перестать их контролировать? Можно ли отпускать на вечеринки до утра? Как беседовать о безопасном сексе? Как уберечь от нежелательной беременности и ЗППП и что делать, если подростки столкнулись с этими проблемами? Что делать, если подросток заявит о своей нетрадиционной ориентации? Книга даст возможность родителям чувствовать себя значительно увереннее и помочь своим подросткам стать сексуально здоровыми взрослыми, а также сохранить с ними доверительные отношения на долгие годы.

Издание адресовано родителям и заинтересованным специалистам.

- Хаффнер Дебра
  - ○
  - ○
  - ○ От издателя
  - ○ Предисловие к дополненному изданию
  - ○ Предисловие Алисы Хаффнер Тарталионе, 16 лет
  - ○ 1. Основные понятия
    - ■
    - ■ Сексуально здоровые семьи
    - ■ «Хорошие дети»
    - ■ Вспомните свой подростковый возраст
    - ■ Несколько советов о том, как общаться с подростком
    - ■ Подсказки для родителей
  - ○ 2. Подростковый период: общие сведения
    - ■
    - ■ Пять задач подросткового развития
    - ■ Ранний подростковый возраст
    - ■ Средний подростковый возраст
    - ■ Старший подростковый возраст
  - ○ 3. Средняя школа
    - ■ Переход в среднюю школу
    - ■ Насколько велико влияние сверстников

- Мы просто «гуляем вместе»
- Секс и дети раннего подросткового возраста
- Совместные вечеринки для мальчиков и девочек и школьные дискотеки
- Дома без родителей
- Как, он опять в ванной?
- Эротика и дети раннего подросткового возраста
- Выбор врача для младшего подростка
- Особый случай.

○ 4. Старшие классы
-
- Сексуальное поведение: чего ожидать
- Как помочь подростку определить сексуальные границы
- Вечеринки
- Алкоголь и наркотики
- Наркотики, используемые для изнасилования
- Средства массовой информации
- Интернет
- Сексуальные домогательства в школе
- Особый случай.

○ 5. Выпускные классы
- Продолжайте участвовать в жизни подростка
- Первая любовь
- Сексуальное поведение: чего ожидать
- Разговор о контрацепции и предотвращении заболеваний, передающихся половым путем
- Другие способы контрацепции
- Что делать, если вы нашли в комнате подростка презервативы или противозачаточные таблетки
- «Мама, мне кажется, я беременна»
- «Папа, мне кажется, я гей»
- Окончание школы
- Особый случай.

○ 6. После окончания школы
- Ваш почти взрослый ребенок
- Как подготовить подростка (и себя) к вузу
- Подростки, продолжающие жить в родительском доме
- Сексуальное поведение: чего следует ожидать
- Романтические отношения
- «Но ты же знаешь, что мы спим вместе»
- Подростки-трансгендеры
- Что дальше

- Послесловие
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14

Хаффнер Дебра
От первых свиданий до взрослой жизни. Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков

© Debra Haffner, 1999
© ООО «Рама Паблишинг», 2015

* * *

Моим родителям Хэрриет Хетерингтон и Солу Хаффнеру – за их дружбу, поддержку и любовь, за то, что в моем детстве и юношестве они научили меня понимать, что сексуальность – это дар

От издателя

В течение двух лет после выхода книги американского специалиста по сексуальному образованию, развитию и воспитанию Дебры Хаффнер «От пеленок до первых свиданий: Что нужно знать родителям о сексуальном развитии своих детей» мы пытались понять, насколько эта тема актуальна для современных российских родителей, особенно в условиях, когда общественность жестко контролирует информацию, предназначенную для детей, в том числе на тему сексуального просвещения. Книга не оставила читателей равнодушными. Среди них были такие взрослые, которые считали, что в российских семьях не принято обсуждать «темы секса» (хотя тема детской сексуальности куда шире!). Однако большое число позитивных откликов читателей на книгу и их вопрос о том, планируется ли продолжение, побудили нас обратить внимание на книгу Дебры Хаффнер, посвященную теме подростковой сексуальности.

Общаться с подростками нелегко в принципе. А на деликатные темы, так или иначе связанные с сексуальностью, особенно непросто. Тем не менее даже те родители, которые избегали разговаривать с детьми на подобные темы в дошкольном и младшем школьном детстве, не могут не поднимать их сейчас, когда их сыновья и дочери, кажется, слишком демонстративно заявляют о своей сексуальности. Первая любовь, свидания, компании сверстников, поздние возвращения домой, вечеринки – пока подростки пытаются пробовать на вкус взрослую жизнь, многие родители предпринимают все возможное, чтобы их дети не попали в неприятную ситуацию. Но чем жестче родители пытаются контролировать поведение своих взрослеющих детей, тем яростнее те сопротивляются. Конфликтные ситуации провоцируют подростков на все более рискованное поведение, в том числе связанное с сексуальными экспериментами.

Если еще несколько лет назад родители решали задачу, как преодолеть свои страхи и научиться говорить на сексуальные темы с ребенком естественно и спокойно, то сейчас задача многократно усложняется: как говорить об этом с подростком… который вообще не хочет с вами разговаривать.

В этой книге Дебра Хаффнер определяет основные моменты, на которые стоит обратить внимание родителям. Прежде всего, речь идет о собственных ценностях родителей, связанных с сексуальностью, то есть о том, что именно мы хотим сказать нашим подросткам и как это нужно сделать, чтобы они нас

услышали. Следующий важный фактор связан с психофизиологическими особенностями подростков. Выделяя три возрастные группы – младший, средний и старший подростковый периоды, – автор показывает, как с течением времени меняется сексуальное поведение детей от одной группы к другой. Отдельного внимания заслуживают темы, которые вызывают наибольшую тревогу у родителей. Речь идет о подростковом сексе, вечеринках, свиданиях, мастурбации, контрацепции, алкоголе и наркотиках. Автор не обходит стороной темы нетрадиционной сексуальной ориентации, подростковой беременности, сексуальных домогательств и ряд других.

Дебра Хаффнер помогает родителям разобраться в многочисленных вопросах подростковой сексуальности, рассказывая об этом предельно конкретно и в то же время деликатно, приводит множество примеров из собственной практики консультирования родителей. Также она делится своим личным опытом воспитания подростков и рассказывает, какие проблемы возникали с сыном и дочерью в период их взросления.

Хотя подростковый возраст, как принято считать, заканчивается в то время, когда дети завершают обучение в школе, Дебра Хаффнер затрагивает и первые студенческие годы. Это время, когда наши взрослые дети сами решают, как им строить свою жизнь, в том числе и ту ее часть, которая связана с сексуальными отношениями.

Самое важное, чему учит Дебра Хаффнер, заключается в том, чтобы суметь сформировать доверие в такой сложной и определяющей части человеческой жизни, какой является сексуальная сфера. Помочь родителям и детям достичь той степени доверительных отношений, которые помогут первым быть уверенными и спокойными, а вторым – построить зрелые отношения.

Предисловие к дополненному изданию

Прошло почти восемь лет с тех пор, как я написала книгу «От первых свиданий до взрослой жизни». Сложно вообразить старый мир до 11 сентября 2001 года. В том мире мы еще не знали об уровне террористической угрозы, войне в Ираке и Аль-Каиде.

Не менее глобальные изменения произошли в мире благодаря Фэйсбуку, MySpace, «Американскому идолу»[1] и Пэрис Хилтон. Хорошая новость для родителей современных подростков в том, что к 2008 году подростки стали более сексуально ответственны, чем 5 и даже 15 лет назад. Они более склонны отложить начало половой жизни и более склонны использовать контрацептивы и презервативы, когда все-таки вступают в половые связи. За последние 65 лет уровень подростковых беременностей упал до минимальной величины и только слегка повысился в 2006-м. Да, вы правильно прочитали, за последние 65 лет.

Одновременно с этим мы сталкиваемся с новыми вызовами в воспитании подростков. В первом издании этой книги я еще не упоминала сотовые телефоны, айподы и мгновенный обмен сообщениями. Социальные сети тогда не существовали, а сегодня почти у каждого подростка есть своя страничка в сети. Три четверти подростков имеют доступ в Интернет из дома, тогда как во время написания первого издания их было не больше 50 процентов.

Объем контента, содержащего разного рода сексуальную информацию, которому подвержены подростки сегодня, также увеличился за это время. В ночных телепередачах сексуальный контент вырос с трех сексуальных сцен в час до пяти. Каждый третий подросток столкнулся с сексуальным контентом в сети случайно, а еще несколько лет назад это был каждый четвертый подросток.

Мои собственные взгляды на родительство также изменились. Моя дочь Алиса, которая написала предисловие к этой книге, когда ей было 16 лет, уже закончила колледж, переехала в свою первую квартиру и сама работает в области репродуктивного здоровья. Мой сын Грег учится в старших классах. Я получила непосредственный опыт, каково это – быть родителем девушки-подростка на пути к взрослению и младшего подростка-мальчика. У меня также была необыкновенная возможность общаться

с сотнями родительских групп по всей стране с тех пор, как эта книга была издана в первый раз.

Я дополнила книгу новой информацией и наблюдениями в области подростковой сексуальности. Я также написала книгу «Что должен знать каждый родитель 21 века: как отвечать на современные вызовы с мудростью и от сердца» (What 21st Century Every Parent Needs to Know: Facing Today's Challenges With Wisdom and Heart»), в которой более детально рассматривается широкий спектр проблем воспитания в современном мире.

Что не изменилось со времени первого издания, так это желание современных родителей стать лучше, чем в свое время их собственные, когда дело касается просвещения детей и подростков относительно сексуальности. Сегодняшние дети все так же хотят и ждут, чтобы родители были для них доступны, честны с ними и проявляли открытость в сексуальных вопросах. Они хотят, чтобы мы делились с ними информацией и, что еще важнее, дарили им свое время и любовь. Говорите с детьми о ваших ценностях, участвуйте в их жизни и бесконечно любите их. Дайте им знать, что вы всегда рядом. Помогите им радоваться их растущей сексуальности, принимать ее осознанно, с восторгом, ответственностью и осторожностью – способами, которые соответствуют их возрасту. Обращайтесь за помощью, когда потребуется. Говорите им, что вы их любите. Эти годы пролетают стремительно.

Предисловие Алисы Хаффнер Тарталионе, 16 лет

Когда я попадаю в ситуацию полового воспитания вместе с другими подростками, я понимаю, насколько по-другому меня воспитывали. Когда я была маленькой, моя мама научила меня правильным названиям всех частей тела, и мы не пользовались искаженными названиями. Когда я хожу с ней в магазин, она спрашивает меня, какое послание миру я вкладываю в мой стиль одежды. Мне не разрешают участвовать в вечеринках до тех пор, пока кто-то из моих родителей не поговорит с родителем, в чьем доме будет вечеринка. А на Хануку в этом году мне подарили книгу «Наши тела и мы сами»[2] – так моя мама обозначила сентиментальный момент взросления дочери. С раннего детства она была рядом, чтобы информировать меня и отвечать на мои вопросы о сексуальности. Большинству подростков, с которыми я знакома, такой формат открытого общения с родителями на эти темы недоступен.

Однако быть дочерью специалиста по сексуальному здоровью не всегда просто. Порой я стесняюсь этого. Статьи моей матери появляются в свежих выпусках подростковых журналов, она беседует о сексе с моими друзьями. Не проходит ни одного ТВ-шоу, фильма или истории в новостях с намеком на секс, которые остались бы без ее комментариев. Моя жизнь – это непрекращающийся момент для обучения. Иногда мне кажется, что мама все время хочет говорить со мной о сексе.

Тем не менее я знаю, что могу поговорить с ней о чем угодно. Большинство из моих друзей чувствуют себя дискомфортно, когда говорят со своими родителями о сексуальности. Многие из них в 12 лет получили соответствующую книгу. И это все.

Кажется, что большинство родителей беспокоятся о том, что подростки пьют алкоголь, пробуют наркотики, ходят на свидания и вечеринки, а больше всего – занимаются ли они сексом. Вряд ли они нам доверяют.

Это правда, некоторые из моих сверстников принимают не лучшие решения. Некоторые бунтуют против родителей, которые слишком строги, у некоторых такие родители, которым все равно, чем занят их ребенок. Многие родители вообще не понимают, каково это – быть подростком сегодня. Если быть родителем подростка трудно, то быть подростком еще труднее. Многие подростки чувствуют невероятное напряжение из-за учебы в школе, желания всем понравиться, быть популярным,

привлекательным, успешным в спорте и также из-за того, чтобы справляться со всем этим.

Подростки на самом деле хотят иметь добрые отношения с родителями. И большинство детей будут принимать хорошие решения, если вы поможете им. Мы хотим общаться открыто в своем доме. Большинство подростков, с которыми я знакома, принимают правильные решения и сопротивляются давлению сверстников.

Не ждите, что ваш подросток скажет: «Я хочу поговорить с тобой о сексе сегодня». Этого не случится. И тем более не нужно ждать, пока вы найдете презервативы в его или ее комнате. Вероятно, вам самим придется начинать эти разговоры. Сначала это может быть тяжело, но большинство подростков продолжат разговор, если почувствуют, что родителю комфортно такое общение.

Самое место упомянуть здесь книгу. У меня опыт из первых рук о воспитательном стиле моей матери. Думаю, что я могу считаться человеком, который с полным правом может судить о том, насколько позитивно влияют разговоры о сексуальности на жизнь детей. Я знаю, что это неправда, будто разговоры о сексе подталкивают детей к сексуальному поведению. Все обстоит как раз наоборот: общение с подростком поможет ему принимать хорошие решения сейчас и позже в жизни.

Итак, выводы таковы. Мы хотим иметь возможность открыто и комфортно говорить с нашими родителями о чем бы то ни было. Мы хотим знать, что родители рядом и в случае чего придут на помощь. Больше всего мы хотим, чтобы нас уважали и доверяли нам. Общение с подростком создает именно такую связь. Эта книга поможет вам!

1. Основные понятия

Моя дочь Алиса начинает учиться в старших классах этой осенью. Я рада, что она вступает в новый этап своего взросления. А еще мне страшно от того, что я вижу в ней молодую женщину. Иногда я вздрагиваю от неожиданности, когда замечаю спускающуюся по ступенькам дома прекрасную молодую женщину, а вовсе не мою маленькую девочку.

Как и большинство родителей подростков, меня одолевает сильный страх. Сможет ли она подружиться с новыми ребятами в классе? Что, если она влюбится в первый раз, что, если кто-то разобьет ей сердце? Как она справится с давлением сверстников? И на самом ли деле мы готовы встретиться с ее растущей сексуальностью?

Быть родителем подростка в современном мире совсем не просто. Честно говоря, я считаю, что быть родителем подростка – это опыт смирения.

Я всегда думала, что я буду потрясающим родителем для ребенка-подростка. В конце концов, я же работаю с подростками более двадцати лет. Подростки в моих классах и группах обожают меня. Мне нравится их энергия, их убежденность, их стремление бросать вызов взрослым.

Я горжусь тем, что я взрослый, который понимает подростков. Я знакома с предсказуемыми этапами подросткового развития. Ведь я столько лет работала, помогая юношам и девушкам справляться с давлением сверстников, с сексуальными чувствами, с потребностью быть независимыми от своих родителей. До того, как…

До того, как моя дочь Алиса перешла в среднюю школу и теория встретилась с практикой. Однажды, когда ей было двенадцать, в конце одной перепалки она насмешливо посмотрела на меня и сказала: «И ты еще считаешься экспертом по моей возрастной группе!»

Подождите-ка, я не считаюсь, а *являюсь* экспертом по ее возрастной группе. Я проработала с подростками больше четверти века! Я консультировала подростков в клиниках, вела семинары и курсы в школах, в общественных организациях и в моей церкви. Я разрабатывала программы и материалы для подростков. Я даже создала и координировала деятельность Национальной комиссии по сексуальному здоровью подростков. И у меня не было никаких сомнений в том, что полученный опыт поможет мне стать лучшим родителем для Алисы и моего сына Грегори, когда они станут подростками. О, да, когда ты знаешь

примерные этапы развития, через которые будет проходить ребенок, это помогает. Равно как помогает и то, что ты заранее обдумал свои ценности и знаешь, как говорить о сексуальности со своим ребенком. А также как начинать и поддерживать беседу с необщительным шестнадцатилеткой.

Но быть родителем подростка – трудный вызов даже для эксперта. Каждый раз на ежегодной встрече Общества медицины подросткового возраста группа врачей, психологов и медсестер встречаются, чтобы обсудить сложности со своими детьми-подростками. Они эксперты по подросткам других родителей, а вот со своими собственными им труднее всего. Помочь своему растущему ребенку обрести целостное чувство своей сексуальной идентичности – это одна из самых сложных задач родительства.

Я уже слышу, как некоторые мои читатели перестали дышать. Какая еще сексуальная идентичность? Разве я говорил, что хочу, чтобы у моего ребенка была сексуальная идентичность? Что именно вы имеете в виду?

Психологи говорят нам, что формирование сексуальной идентичности является ключевой задачей развития в подростковом возрасте. Что они имеют в виду? Во-первых, в период полового созревания дети биологически развиваются во взрослых, у них появляется возможность самим родить ребенка. Во-вторых, именно в эти годы дети впервые переживают похожие на взрослые эротические чувства, и почти все подростки начинают экспериментировать с некоторыми видами сексуального поведения, в одиночестве и/или с партнером. В-третьих, у них формируется более стабильное ощущение, какие они мужчины и женщины (это называется половая идентичность) и более стабильное ощущение их сексуальной ориентации (являются ли они гомосексуалистами, гетеросексуалами или бисексуалами).

Все эти изменения в ребенке могут быть тяжело восприняты родителями. Тяжело видеть, как твоя «малышка» становится сексуальным человеком. Осознание, что тело твоей шестнадцатилетней дочери или сына совсем как у взрослого, мягко говоря, обескураживает. Иногда даже возникает зависть к тому, как расцветает сексуальность в этих подростках, по сравнению со своими сексуальными переменами середины жизни.

А еще это пугает. Факты о сексуальном поведении современных подростков могут показаться устрашающими. В самом деле, некоторые вещи просто приводят родителей в ужас.

Обдумайте следующее:

• Почти половина подростков в старшей школе уже имели первый половой контакт.

• Среднестатистическая девушка имеет первый половой контакт в последнем классе школы, среднестатистический юноша имеет первый половой контакт в начале старшей школы.

• Более сорока из ста молодых девушек забеременеют до достижения своего двадцатилетия.

• Более десяти из сорока подростков, у которых был половой контакт, заразятся инфекцией, передаваемой половым путем.

• Самая быстро растущая группа людей, которые заражены ВИЧ (вирусом, приводящем к СПИДу), – это молодые люди от пятнадцати до двадцати четырех лет.

Эти вещи происходят не просто с чужими детьми, и это не просто статистика, где каждая цифра представляет собой настоящего живого подростка и его или ее семью перед лицом сложных проблем, меняющих жизнь. Более девяноста из ста подростков экспериментируют с сексуальным поведением. Другими словами, если ваш ребенок не абсолютно асоциален, велики шансы, что в старших классах он или она будут исследовать свою сексуальность вместе с другим человеком. Помните, что сексуальность и половой контакт не одно и то же: держаться за руки и целоваться может оказаться интенсивным сексуальным переживанием для пятнадцатилетнего. (Даже асоциальные подростки, скорее всего, будут исследовать свою сексуальность через мастурбацию, книги, журналы и интернет.) Подростковая беременность и заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), касаются подростков всех национальностей, всех социально-экономических групп, городских и деревенских детей, живущих во всех уголках страны.

А теперь остановитесь и глубоко вздохните. Когда я делюсь с родителями на занятиях этой статистикой, их лица бледнеют. Некоторые буквально хватаются за голову! Понятно, что когда сталкиваешься с этими фактами жизни в первый раз, это потрясает. Теперь глубоко вздохните еще раз.

Я хочу, чтобы вы поняли – моя книга о хороших новостях. Что, если я скажу вам, что ваши действия и ваша вовлеченность в жизнь своего подростка имеют значение? Я обещаю вам, что если вы будете следовать рекомендациям этой книги, вы сможете увеличить шансы, что ваш ребенок не будет вовлечен в сексуальное поведение, к которому не готов. Конечно, я не могу обещать, что это сработает с любым подростком или что ваш подросток не будет заниматься сексом в этом возрасте. Если вы дожили до подросткового возраста со своим ребенком, то уже знаете, что не всякая стратегия подходит каждому ребенку,

что некоторых детей сложнее воспитывать, чем других. Как вы убедитесь, читая дальше, я верю в необходимость консультирования и другой внешней помощи для трудных детей.

Однако для большинства подростков куда важнее качественное воспитание. Исследование, проведенное Университетами Северной Каролины и Миннесоты, включало более 12 000 подростков в США и подтвердило: когда подросток чувствует связь с родителями, то шансы вовлечения в рискованное поведение (алкоголь, наркотики, жестокость, незащищенный секс) снижаются. Физическое нахождение рядом с детьми в ключевые моменты дня: когда они просыпаются, приходят из школы, ужинают, ложатся спать – имеет значение, но не настолько большое, как ощущение детьми, что они любимы, что о них заботятся. Исследователи обнаружили, что в семьях, где родители дают подросткам ясные послания о своем неодобрении раннего секса, подростки склонны отложить начало половой жизни. Другие исследования показали, что в семьях, где дети и родители говорят о сексуальности, подростки также более склонны подождать и, скорее всего, будут использовать контрацептивы и презервативы, когда решатся получить сексуальный опыт.

Сексуально здоровые семьи

В моей книге «От пеленок до первых свиданий: что должны знать родители о сексуальном развитии своих детей» я рассказываю об идее сексуально здоровой семьи. Сексуально здоровые семьи растят сексуально здоровых детей и подростков, которые затем становятся сексуально здоровыми взрослыми.

Прежде чем вы совсем расстроитесь, давайте я объясню, что «сексуальность» отличается от секса и сексуального поведения. Я не имею в виду сексуальное поведение, когда говорю о сексуально здоровых семьях. Сексуальность касается того, какие мы мужчины и женщины, а не того, что мы делаем с частями своего тела. Сексуальность включает в себя индивидуальные сексуальные знания, убеждения, представления, ценности и поведение. Ваша сексуальность определяется не только вашим телом и вашими чувствами. Она также формируется через вашу культурную среду, семейную историю, образование, жизненный опыт и религию. Мы являемся сексуальными существами от рождения до смерти.

Так что же я имею в виду, когда говорю о сексуально здоровых подростках? Сексуально здоровый подросток определяется не через поведение, от которого он или она воздерживается, и не через поведение, в которое они вовлечены. Есть подростки-девственники, которые не являются сексуально здоровыми, и есть сексуально опытные подростки, которые при этом сексуально здоровые. И наоборот. Наша сексуальность значительно шире репродуктивных органов или того, что мы делаем с нашими гениталиями. Согласно Национальной комиссии по сексуальному здоровью подростков, сексуально здоровые подростки – это те, кто ценит свое тело, берет ответственность за свое поведение, качественно общается внутри семьи, качественно общается с представителями обоих полов в адекватных и уважительных формах, выражает любовь и близость соответственно своему возрасту.

Сексуально здоровые подростки не появляются из ниоткуда. Их родители считают себя ответственными за образование своих детей относительно сексуальности. Их родители создают семьи, где можно просто и открыто говорить о сексуальности. Сексуально здоровые подростки знают, что они всегда могут подойти к родителям и попросить помощи, они чувствуют, что любимы.

Многие родители подводят наших подростков в этой важной сфере жизни. В недавнем исследовании, проведенном Кайзер

Фэмили Фаундейшн (Kaiser Family Foundation), почти сорок из ста родителей указали, что они не говорили со своими детьми-подростками о сложностях взаимоотношений и о сексуальной активности. Менее половины родителей рассказали своим детям о предохранении от беременности и ЗППП в случае начала половой жизни. (Но эти родители все равно справляются лучше, чем прежнее поколение родителей: менее двадцати из ста помнят, как их собственные мамы и папы говорили с ними о контрацепции и ЗППП.)

Недавно моя дочь Алиса выступала на конференции вместе с другими подростками, рассказывая о сексуальности и подростковой жизни. В конце она сказала мне: «Мама, я осознала, что меня воспитывают не так, как других детей». Когда я попросила уточнить, что она имеет в виду, ответ был такой: «Большинство детей никогда не говорили с родителями о сексуальности, все, что сделали их родители – дали им книгу в двенадцать лет». На самом деле «книжный синдром» является очень распространенным. Многие родители рассказывали мне, что купили ребенку книгу о сексуальности или половом созревании, оставили ее в их детской и никогда не обсуждали, что там написано.

Ответьте на следующие вопросы как можно честнее:

• Уважаете ли вы своего подростка?

• Доверяете ли вы своему подростку?

• Насколько хорошо вы разбираетесь в сексуальности?

• Являетесь ли вы примером сексуально здоровых представлений в ваших собственных интимных отношениях?

• Разговариваете ли вы регулярно на тему сексуальности с подростком?

• Вы на самом деле пытаетесь понять точку зрения своего подростка?

• Устанавливаете ли вы границы относительно свиданий и другой внешкольной деятельности?

• Насколько активно вы вовлечены в жизнь своего подростка?

• Задаете ли вы вопросы о его или ее друзьях и романтических партнерах?

• Обеспечиваете ли вы поддерживающую и безопасную обстановку для своих детей?

• Предлагаете ли вы помощь детям в поиске решений по охране репродуктивного здоровья?

Сколько раз вы честно ответили да? Есть ли аспекты отношений, которые вы хотели бы улучшить? Каждый ответ «да» говорит, что вы обладаете одной из характеристик сексуально здорового родителя, если следовать определению Национальной

комиссии по сексуальному здоровью подростков. В следующих главах я буду обсуждать идеи и сценарии поведения, которые могут оказаться полезными для вас в деле воспитания подростка.

Сегодня в мире есть множество видов семей, и я верю, что каждая из них может стать сексуально здоровой для детей и подростков. Многие из моих читателей могут быть биологическими родителями своих подростов, но некоторые могут оказаться дедушками и бабушками, тетями и дядями, приемными родителями или усыновителями. В своем повествовании я постаралась учитывать все виды семейного устройства. Есть особые темы, которые влияют на ситуацию родителей-одиночек, разведенных родителей, родителей-геев и лесбиянок. В книге есть описания особых случаев, где обсуждаются все эти особенности. Однако в целом мои рекомендации универсальны для всех типов семей и родителей, которые ищут помощи в воспитании подростков и в укреплении их ответственного и здорового отношения к своей сексуальности.

«Хорошие дети»

Каждый из нас может вспомнить подростков, которые живут в благополучных семьях, воспитываются хорошими родителями, но все равно попадают в неприятности, будь то успеваемость в школе, алкоголь, правонарушения или что-то еще. Впрочем, наверняка мы вспомним детей, которые преуспевают, несмотря на сложные семейные обстоятельства.

Как водится испокон веку, придирки к подросткам очень распространены. Согласно исследованиям некоммерческой группы «Паблик Адженда» (Public Agenda), большинство американцев недовольны тем, какие сегодня дети, и почти три четверти опрашиваемых использовали слова с негативной окраской для описания среднестатистического подростка, например, «они грубые, безответственные и невоспитанные». Только один из шести респондентов использовал позитивные слова в описании подростков. Конечно же, нет ничего нового в том, что молодежь расстраивает старших. Более двух тысяч лет назад Сократ так говорил о молодежи: «Они невоспитанны и не встают, когда старшие заходят в комнату. Они болтают на публике, глотают пищу, не жуя, сидят нога на ногу и глумятся нам своими учителями».

К счастью, большинство подростков воспринимают себя позитивно. Почти три четверти из них ответили: «Я всегда доверяю своим родителям и знаю, что они придут на помощь, когда нужно». Две трети написали: «Я всегда доверяю моим друзьям и знаю, что они придут на помощь, когда нужно». Половина сообщила: «Обычно я чувствую себя счастливым». Как бы там ни было, мы как родители должны поддерживать наших детей и помогать им процветать.

За последние несколько лет было проведено множество исследований, которые пытались ответить на вопросы: какие факторы влияют на то, что некоторые подростки больше подвержены риску быть вовлеченным в жестокое поведение, злоупотребление препаратами и риску беременности? Как родителям избежать этого?

Говорят, что здорового подростка можно узнать по четырем параметрам: компетентность, контактность, характер и уверенность. Компетентность предполагает способность подростка быть эффективным в школе, в кругу друзей и на работе. Контактность отражает наличие у подростка близких отношений со сверстниками, родителями, членами семьи и другими взрослыми из их окружения. Характер должен

включать такие качества, как честность, участие в общественной деятельности, ответственность в принятии решений и целостность. Уверенность – это когда молодой человек верит в свои силы, обладает адекватной самооценкой и имеет жизненные цели.

Семья и школа оказывают, пожалуй, самое сильное влияние на то, как молодые люди проживут свое взросление. Исследовательский институт в Миннесоте выделил сорок показателей, которые помогают молодежи вырасти и стать здоровыми, заботливыми и ответственными. Так, молодые люди с большей вероятностью преуспеют, если в семье они получат достаточно поддержки и любви, смогут говорить открыто со своими близкими, спрашивать совета и просить о помощи родителей.

Проблема в том, что большинство родителей подводят своих детей в этой важной сфере. Слишком многие взрослые, когда их дети достигают подросткового возраста, культивируют в себе то, что я называю «синдром отсутствующего родителя». Недавно я познакомилась с тринадцатилетней девочкой – она дважды в день получает электронные письма от мамы со списком заданий: хотя мама работает дома, ей проще отправить сообщения по мейлу, чем поговорить с дочерью лично. Отчасти возникновение синдрома отсутствующих родителей связано с ситуацией, когда взрослым приходится трудиться на двух работах, причем это касается как полных семей, так и семей с одним родителем. Согласно Институту медицины (Institute of Medicine), 40 % личного времени подростки предоставлены сами себе.

Но проблема не только в том, что родители физически проводят меньше времени вместе со своими подростками. Многие взрослые сами отстраняются от жизни своих детей. Они перестают устанавливать границы для ребенка-подростка. Перестают спрашивать, где он бывает после школы и в выходные. А потом я слышу их сокрушенное: «Я все перепробовала, не знаю, что еще сделать. Я сдаюсь».

Родители «забывают» о своих подростках не только в будни – порой они уезжают на выходные, оставив дом под присмотром своих подросших детей. Им кажется, что они уже взрослые и нет надобности их контролировать, помогать им организовать свое времени или постоянно брать их с собой в отпуск. То, что из этого получается, хорошо отражено в фильме «Опасное дело»[3]: герой Тома Круза устраивает грандиозную вечеринку, когда родители уезжают на выходные, и даже приглашает девочек по вызову. В тех или иных вариациях ситуация повторяется тут и там в реальной жизни. Полиция становится частым гостем в домах,

где в отсутствие родителей затеваются подростковые вечеринки. То же подтверждают и сами подростки, рассказывая на наших встречах о том, что каждая вечеринка, на которой они побывали, заканчивалась прибытием полиции.

Первый и основной урок этой книги – будьте в жизни своих детей. Одной из самых печальных встреч в моей жизни стало интервью с отцом мальчика-подростка, который вместе с другом убил других детей в старшей школе «Колумбайн»[4]. Тогда его отец сказал мне: «Я думал, что мое воспитание уже закончилось».

Ничего не закончилось. На самом деле подростковый возраст – это один из самых сложных и ответственных этапов родительства. Наверное, вы слышали поговорку: маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки. Умение помочь подростку справиться с возрастающей сексуальностью – это самая трудная родительская задача. Если взрослые активно общаются со своими подросшими детьми, помогают им организовать свою жизнь, искренне интересуются их делами, дорожат доверительными отношениями и всегда готовы прийти на помощь, их подростки с меньшей вероятностью будут вовлечены в ранние сексуальные отношения, наркотики и антисоциальное поведение.

Но на благополучие подростков оказывают влияние не только родители. У «хороших детей», как правило, заботливые соседи и добрые отношения с учителями в школе. Исследовательский институт Миннесоты (Search Institute) обнаружил, что «хорошие дети» имеют, по меньшей мере, еще троих взрослых, помимо родителей, которые проявляют интерес к их жизни. Одно из исследований показало, что подростки, у которых были взрослые наставники, позже начинали половую жизнь.

Остановитесь и немного подумайте: сколько значимых взрослых есть в жизни вашего подростка? Если ваш ребенок не сможет обратиться к вам за советом, к кому он пойдет? Есть ли в жизни вашей дочери другие взрослые, которым она может довериться?

Исследователи также обнаружили, что «хорошие дети» активно вовлечены в жизнь школы и/или занимаются другой активной внешкольной деятельностью – как правило, более семнадцати часов в неделю.

Думая о своем подростке, спросите себя, сколько часов в неделю он или она:

• Проводят в школе, занимаются музыкой, танцами, рисуют?

• Занимаются спортом, участвуют в школьных мероприятиях, не связанных с учебой?

• Читают ради удовольствия?

• Выполняют домашние задания?

• Тусуются с друзьями «без определенной цели»?

Посмотрите, как в течение недели распределяется время «здоровых, заботливых и ответственных» подростков, согласно отчетам Исследовательского института:

• Три часа – творческая деятельность.

• Три часа – спорт, внеучебные школьные мероприятия.

• Минимум один час на домашние задания каждый вечер.

• Три и более часов в неделю – чтение ради удовольствия.

И что еще важнее, они проводят время дома с семьей. Эти «хорошие дети» тусуются с друзьями без определенной цели два или менее раз в неделю. А как *ваш* подросток проводит свое время? Вы знаете? И если ваш ребенок не делает ничего из вышеперечисленного, как вы можете заинтересовать его или ее? Вряд ли есть смысл ожидать, что ваша дочь, любительница поваляться, или сын, часами просиживающий перед компьютером, вдруг ни с того ни с сего выделят семнадцать часов в неделю на что-то, что для них по меньшей мере непривычно. Поэтому для начала хватит и одного часа в неделю.

«Хорошие дети» дружат с другими «хорошими детьми». Я еще не раз повторю, что вам следует обязательно знать всех друзей своего ребенка, причем лично. Подростки проводят с друзьями вдвое больше времени, чем с родителями. Обычно подростки выбирают таких друзей, которые разделяют их ценности. Согласно исследованиям, у подростков обычно есть два, три или четыре «лучших друга», которые сильно на них похожи. Подростки, которые не курят, не пьют и не занимаются сексом, обычно не дружат с теми, кто это делает. Будучи взрослыми, мы переживаем, что под давлением сверстников наши дети сделают что-то, чего лучше не делать. Однако такое давление может быть как позитивным, так и негативным. Именно поэтому окружение ребенка имеет такое большое значение. (Правда, бывает, что друзья ребенка не нравятся лично вам: в следующих главах я буду говорить о том, что делать в этом случае.)

Исследователи также выяснили, что благополучные подростки имеют устойчивое позитивное самоощущение, они верят, что могут контролировать то, что с ними происходит, у них высокая самооценка, они считают, что в их жизни есть смысл, и оптимистичны относительно своего будущего.

Возможно, прочитав все, что было написано выше, вы вздохнули с облегчением, отметив про себя: «Мой подросток вполне соответствует критериям благополучного». Но, возможно, вы немного обеспокоены и думаете что-то вроде: «Мой подросток не отходит от компьютера». Или даже сделали вывод, что ваш ребенок совсем не подходит под указанные выше критерии

«хорошего ребенка». Вполне вероятно, что в вашем окружении найдутся и такие родители, которым не нравится ваш ребенок. Неважно, какие мысли одолевают вас сейчас: немного погодя я поделюсь идеями о том, что делать в том или ином случае.

Мне хочется, чтобы, прочитав эту книгу, вы поняли, что можете повлиять на то, что происходит в жизни вашего подростка. Хотя бы потому, что именно вы делаете погоду в доме. Именно вам по силам собрать всех домочадцев за ужином несколько раз в неделю, найти возможность поболтать со своим подростком перед сном, дать ему или ей почувствовать, что они любимы и о них заботятся. Да, мы, взрослые, зачастую далеки от идеальных родителей: то работа не позволяет успеть к ужину или даже к тому времени, когда ребенок ложится спать, то сами погружаемся в ворох проблем и стараемся сделать хоть что-то, чтобы не развалить семью окончательно. Быть родителем непросто, но всегда можно найти простые способы дать детям почувствовать себя значимыми. И пусть звонок, сообщение перед сном или записка на случай, если вас не будет дома, не помогут вам быть рядом, зато они совершенно точно дадут почувствовать детям вашу любовь.

Еще один простой способ выразить свою заботу – поддерживать и поощрять участие детей во внешкольной деятельности. Волонтерская работа, занятия спортом, театром, музыкой, другая интересная деятельность. Соглашусь с теми из вас, кто возразит, что не все дети захотят в этом участвовать и не у всех может оказаться природный талант, чтобы добиться успеха быстро. И все-таки здесь нам важно, чтобы ребенок был вовлечен хотя бы в какую-нибудь организованную деятельность помимо школы и дома. Вы можете поддерживать детей в желании общаться с другими взрослыми: с тренером, дядей или тетей, с руководителем кружка, с друзьями семьи.

Ну и конечно, вы можете поощрять хорошую успеваемость в школе. Нет ничего сложного в том, чтобы проверить, выполнены ли уроки полностью, и предложить свою помощь в случае затруднений. Посещайте родительские собрания и общайтесь с учителями, разговаривайте с детьми об их планах на будущее, и если у ребенка есть академические способности, помогите ему подготовиться к поступлению в университет.

Возможно, у вас возник вопрос, как все это связано с подростковой сексуальностью. Согласно исследованиям подростки, воспринимающие себя позитивно, хорошо успевающие в школе и увлекающиеся разными внешкольными занятиями, с меньшей вероятностью будут вовлечены в сексуальное поведение до того, как будут эмоционально готовы. Например,

несколько лет назад проводилось исследование среди девочек-подростков, которые занимаются легкой атлетикой. В этой группе девочек-спортсменок число занимавшихся сексом было меньше, а если сексуальный контакт все-таки имел место, чаще использовались презервативы; также было меньше случаев подростковых беременностей, чем в группе девочек не спортсменок. Другие исследования показали, что занятия хотя бы в одном кружке после школы уменьшают вовлеченность в рискованное поведение и увеличивают шансы получить полное среднее образование.

Опираясь на опыт работы с тысячами подростков, я могу сказать, что самый надежный способ удержать детей от вступления в ранние половые отношения (и, как следствие, уберечь от ранней беременности) – заботиться о них и не снижать планку высоких стандартов. Другими словами, не так уж и важно, занимаются ли ваши подростки хоккеем на траве, спортивным ориентированием, музыкой, шахматами или чем-то еще – главное, чтобы они делали это организованно вне дома вместе с заботливыми и внимательными взрослыми, которые требуют ответственного поведения. Для здоровых интимных отношений в будущем подросткам также необычайно важны чувство собственной значимости и позитивное самоотношение.

Вспомните свой подростковый возраст

Я всегда удивляюсь тому, как часто взрослые ведут себя так, будто они никогда не были подростками. Каждый из нас когда-то был подростком. В свое время наверняка и вам пришлось испытать радости и горести подросткового возраста. Скорее всего, именно в этом возрасте вы впервые влюбились и тогда же получили свой первый сексуальный опыт, даже если не было полового акта… даже если не было второго человека! Прежде чем вы будете читать дальше, я хочу, чтобы вы остановились и вспомнили, каково было вам в подростковом возрасте. Чтобы быстрее очутиться в прошлом, найдите в старых альбомах свои фотографии того времени, где вы один (одна), с друзьями или на общем фото с одноклассниками.

Закройте глаза и представьте, что вам снова пятнадцать, а затем вспомните:

• Как вы относились к своему телу? Вам нравилось, как оно выглядело?

• Какую одежду вы предпочитали носить? Какая была прическа и макияж?

• Как, по-вашему, к вашей внешности относились взрослые?

• Какие чувства вы испытывали, держась за руки на первом свидании?

• Куда вы ходили на первое свидание? Что делали?

• С кем вы ходили на первое свидание? Что чувствовали в ожидании свидания? Во время? После?

• Кто был первый человек, с которым вы поцеловались? А с кем вы попробовали французский поцелуй? Вам понравилось? Не понравилось? Где вы были в этот момент? Вы рассказали об этом родителям? (Скорее всего, нет, ведь так?)

• Кто был вашим первым серьезным увлечением? Это было безответное чувство или взаимное? Если второе, то как вы узнали об этом?

• Кто был вашей первой любовью? Как вы поняли, что влюбились?

• Как окружающие вас взрослые отреагировали на то, что вы влюблены? (Они вообще знали про влюбленность?)

• Каким было ваше сексуальное поведение с человеком, в которого вы в первый раз влюбились? Как вы решили, как далеко зайти в сексуальном плане? Вы говорили об этом с родителями? (Опять, скорее всего, нет, ведь так?)

• Что вы думали о своей сексуальности, когда вам было пятнадцать? Вы мастурбировали? Вы говорили о сексуальности

с друзьями? Задумывались о том, каково это – заниматься сексом? Вы когда-нибудь фантазировали о сексе с партнером одного с вами пола? С партнером другого пола?

Какие чувства вы испытали, погружаясь в переживания прошлого? Для некоторых из нас подростковый возраст был беззаботным временем. Но куда для большего числа – очень болезненным периодом, когда мы чувствовали себя растерянными и одинокими.

Быть может, в это сложно поверить, но современных подростков одолевают те же самые переживания по поводу своей сексуальности, что и вас. Волнение. Возбуждение. Страх. Ужас, если мама и папа узнают о том, что творится у них в голове… что они делают… о чем фантазируют.

Хотя нет, кое-какие изменения все-таки произошли. Сексуальное поведение подростков изменилось кардинальным образом со времен, когда подростками были наши собственные родители. Моя мама вышла замуж в восемнадцать, а в девятнадцать забеременела мной. Она, как и большинство ее по-друг, экспериментировала с сексуальным поведением, но не вступала в половые отношения до первой брачной ночи. В 1950-х петтинг являлся основной формой сексуального опыта, который получали подростки. Подростки достигали физической зрелости позже и женились раньше. Половые связи между подростками, за исключением самых старших, были редкостью, и чаще имели место после помолвки или замужества.

Что касается современных подростков, то их сексуальное поведение изменилось не слишком сильно, если сравнивать со временем нашей юности. В самом деле, именно наше поколение (я предполагаю, что если вы родитель подростка, вам около тридцати пяти – пятидесяти пяти лет, хотя некоторые из вас могут быть младше или старше) изменило нормы подросткового сексуального поведения. Поколение бэби-бумеров провозгласило в свое время: «Занимайтесь любовью, а не войной». В шестидесятые годы радикально изменилось отношение к сексу в студенческих общежитиях. Но именно наше поколение – поколение семидесятых – сделало подростковый секс статистической нормой. Между 1971 и 1979 годами число подростков, которые занимаются сексом, увеличилось на две трети. Люди часто удивляются, когда я говорю им, что средний возраст первого полового акта снизился всего на один год с 1970-го! В 1970 году средний возраст первого полового акта у мальчиков составлял семнадцать лет, у девочек – восемнадцать. Сегодня средняя цифра для мальчиков – шестнадцать лет, для девочек – семнадцать лет. Да-да, разница всего в один год,

какая бы шумиха ни поднималась вокруг того, что сейчас подростки слишком рано вступают в половые контакты.

По сравнению с их бабушками и дедушками, современные подростки достигают физической зрелости раньше и женятся позже. Если во второй половине XVIII века первая менструация (или, по-научному, менархе) у девочек приходила в семнадцать лет, то уже в 1860 году средний возраст менархе был чуть более пятнадцати лет. Сегодня средний возраст – двенадцать лет, а современные исследования показывают, что значительное число девочек вступают в пубертатный период уже во втором-третьем классе. Средний возраст вступления в брак увеличился у девушек с двадцати лет в 1950 году до двадцати пяти лет в 2005-м, у юношей соответственно с двадцати трех до двадцати семи лет. Более половины подростков сегодня начинают заниматься сексом, когда учатся в старших классах школы, и большинство молодых людей до вступления в брак успевают сменить несколько половых партнеров.

Одно из самых серьезных изменений, с которым приходится сталкиваться современным подросткам, – это эпидемия ВИЧ/СПИДа. Когда я училась в колледже в середине семидесятых, я не знала никого, кто переживал бы из-за заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). У нас было ощущение, что сифилис и гонорею можно вылечить, и это было до того, как о герпесе узнали в широких массах. Однако сегодняшние подростки формируют свою сексуальность в среде, которая включает в себя ВИЧ и СПИД. Первые случаи СПИДа были диагностированы в 1981 году, а сам вирус и понимание его способов передачи были открыты в 1985-м. Подростки возраста моей дочери узнают о СПИДе еще в дошкольном детстве, и нет никаких сомнений в том, что СПИД повлиял на их сексуальное самоощущение.

ВИЧ/СПИД, ранние беременности, ЗППП, ранний секс… Надеюсь, я убедила вас в том, что необходимо помогать вашему подростку справляться с этими сложными вопросами. Ключ от запертой двери в мир его переживаний в том, чтобы принимать активное участие в жизни ребенка и знать, как поговорить с ним открыто на эти сложные темы.

Несколько советов о том, как общаться с подростком

«Все это хорошо и замечательно, но мой ребенок никогда не бывает дома», – нет ничего удивительного в том, если вы думаете именно так. В первый год старшей школы моя дочь Алиса три вечера в неделю и всю субботу проводила на репетициях. Почти каждые выходные она со своей музыкальной группой участвовала в конкурсах, мы приезжали ее поддержать и нередко забирали со школьного двора далеко за полночь. Во время музыкального сезона наша практика совместных ужинов сократилась до воскресенья и понедельника.

Впрочем, как знают многие родители, даже когда их подростки дома, на простой вопрос «Что ты сегодня делал(а)?», они дают столь же незамысловатый ответ: «Ничего». Лишь немногим родителям удается перекинуться со своими подростками парой-тройкой фраз о том, что случилось у них в школе за день, и еще меньшему числу удается поговорить с ними о сексуальном здоровье.

Одно из исследований, в котором принимали участие подростки четырнадцати – семнадцати лет, показало, что лишь один из двух детей говорил с матерями о том, как принимать решение относительно вступления в половые отношения, только четверо из семи разговаривали с матерями о своем физическом развитии, и только один из шести указали, что говорили с матерями о мастурбации. Со своими отцами они говорят еще меньше. Только треть подростков вспомнили, что говорили с отцом о решении вступить в половые отношения, только 15 процентов говорили с отцами о физическом развитии и всего 8 процентов обсуждали с ними мастурбацию. Юноши и девушки предпочитали говорить на тему сексуальности с матерями, однако, как и можно ожидать, юноши чаще общаются с отцами, чем девушки. Например, более половины юношей отметили, что о презервативах с ними говорил отец, и только 27 процентов девушек имели аналогичный разговор со своими отцами.

Предлагаю вам небольшой опросный лист о том, как вы общаетесь с подростками на тему сексуальности. Отметьте галочкой каждую тему, на которую вы уже разговаривали со своим подростком. Итак…

Обсуждали ли вы с вашим подростком следующие темы:

• Свидания?

• Воздержание от половых контактов?

• Контрацепция?
• Презервативы?
• Границы сексуальных отношений?
• Ваши ценности относительно сексуального поведения до брака?
• ВИЧ/СПИД?
• Любовь?
• Брак?
• Сексуальное удовольствие? Оргазм?
• Сексуальные домогательства?
• Изнасилования на свидании?
• Сексуальная ориентация?
• Алкоголь, наркотики и секс?
• Что делать, если он или она обдумывают вступление в половые отношения?
• Что делать, если она думает, что беременна или заразилась половой инфекцией?
• Ваши надежды на будущее?
• Образ сексуальности, как его преподносят в СМИ?
• Ваши религиозные убеждения относительно сексуальности?
• Важные черты в романтическом партнере?
• Какие отношения должны связывать людей перед тем, как они решат заняться сексом?

Поставьте себе **1 балл** за каждый отмеченный пункт.

18–23 балла. Поздравляю! Вы тот родитель, который уже активно общается со своим подростком на тему сексуальности.

11–17 баллов. Вы начали общаться со своим ребенком на важные темы о сексуальности. К концу этой книги вы станете профи.

Менее 10 баллов. Не переживайте, у вас еще есть время, тем более что вы уже сделали первые шаги, начав читать эту книгу.

Было бы интересно предложить вашему подростку также просмотреть этот тест, отмечая пункты, о которых, по его мнению, вы с ним поговорили. В одном исследовании ответы матерей и подростков не совпадали в половине случаев, так как матерям казалось, что на какую-то тему они говорят часто, тогда как дети считали по-другому. Например, у четверти опрошенных пар «мама – подросток» матери утверждали, что они разговаривали со своими детьми о предохранении от беременности, ВИЧ/СПИДе, физическом развитии и принуждении к сексу – а дети указали, что они не говорили об этом. Иными словами, нам лишь *кажется*, что мы рассказываем, тогда как для подростков это вовсе не очевидно!

Ниже приведены несколько тезисов, которые помогают говорить с подростками о сексуальности и оказываются полезными как в моей профессиональной, так и в личной жизни.

Помните, что ваш подросток хочет поговорить с вами о ваших ценностях. Разные исследования неоднократно подтверждали, что подростки хотят говорить с родителями о том, что для них важно. Так, ученые выяснили[5], что более девяноста из ста подростков были рады поговорить с родителями об алкоголе и наркотиках, жестокости, СПИДе и сексе. Приблизительно то же число подростков отметило, что родители подсказали им хорошие идеи о том, как справляться с этими рискованными ситуациями в их жизни. Каждый пятый из молодых людей сообщил, что ничего не хочет слышать о сексуальности от своих родителей. Более четверти подростков сказали, что самые актуальные темы для обсуждения – это ЗППП и предотвращение беременности. Для пятой части опрошенных такими темами оказались свидания, отношения и секс, еще одна пятая часть подростков написали о том, как важно, чтобы родители рассказали, когда и как можно отказаться от предложения заняться сексом.

Однако сначала вы должны определиться, какие ценности вы хотите передать своим детям. Родители многих подростков на самом деле не задумываются о своем собственном мнении и ценностях относительно подростковой сексуальности. В каждой из последующих глав я буду предлагать вам опросники, чтобы прояснить ваши ценности о темах, которые важны для подростков. Нет правильных и неправильных ответов, есть только ответы, отражающие ваши семейные ценности. По мере написания этой книги я много общалась с родителями и была поражена широким разнообразием ценностей о сексуальности, которые люди хотели бы передать своим детям. Вы и второй родитель вашего ребенка – единственные люди, которые могут научить его именно вашим личным ценностями о сексуальности. И в самом деле: если не вы, то кто?

Ценности, которыми вы делитесь со своими детьми, скорее всего, рано или поздно в них прорастут. В исследовании, проведенном Американским центром контроля и профилактики болезней, подростки, с которыми родители говорили часто о предохранении от беременности, ВИЧ, о пубертатном возрасте и репродуктивном здоровье, были в значительно большей степени готовы разделить ценности своих родителей о сексуальности, чем те подростки, которые ни о чем не говорили с родителями. Поделитесь со своими детьми тем, что важно для вас!

Не нужно устраивать с подростком «серьезный разговор» о сексе. Один из величайших мифов о сексуальном воспитании заключается в том, что это можно сделать за один разговор. Каждую неделю SIECUS[6], которую я возглавляла двенадцать лет, получает звонки от родителей, желающих узнать, какие темы нужно включить в Большой Разговор. Я даже встречала книги и статьи в журналах, которые готовят родителей к этому.

Вспомните, устраивали ли ваши собственные отец или мать для вас «серьезный разговор», когда вы были подростком? Некоторые из нас услышали это от своих родителей в ночь перед свадьбой! Вся беда в том, что «серьезный разговор», скорее всего, с вами не сработал и вряд ли сработает с вашим ребенком. Единственная вещь, которой ребенок может научиться из такого формата общения, так это то, что вам вместе неловко говорить о сексуальности.

Обучение ребенка сексуальности похоже на обучение любым другим важным вещам в жизни. Я никогда не слышала, что нужно устроить «серьезный разговор» с ребенком о Боге, религии или хотя бы манерах за столом. Важно, чтобы родители делали это шаг за шагом, опираясь на моменты, подходящие для обучения, как их называют специалисты. В нашем случае это моменты, которые естественным образом возникают в течение дня и дают возможность поделиться с подростком информацией о сексуальности или ваших ценностях. Это может быть история из программы новостей, реакция на ТВ-программу, которую вы смотрите вместе, или любимая песня вашего подростка, которую он готов слушать часами. Отлично подойдет ситуация, когда вы или ваш подросток готовитесь к свиданию. Моменты для обсуждения могут возникать, когда ваш подросток готовит домашнее задание по обществознанию, английскому или ОБЖ. Далее я обозначу моменты, подходящие для обучения, которые возникают на разных этапах развития подростков.

Многие родители подростков жалуются мне, что их ребенок не задает никаких вопросов о сексуальности. Если вы были недостаточно открыты с подростком для общения на тему сексуальности до сих пор, то маловероятно, что сегодня за ужином он спросит: «Папа, что ты думаешь о мастурбации?» или «Расскажи мне побольше, почему презервативы эффективны?» Не ждите, пока ребенок сам задаст вопрос или выразит интерес до того, как вы введете тему сексуальности в обсуждение. Ищите подходящие моменты.

В отличие от детей помладше, для обучения которых подходящие ситуации возникают тут и там, общаясь со своим

подростком, вы должны развить тонкое чутье на подходящие для обучения моменты. Иначе получится, как в семье моей лучшей подруги, четырнадцатилетний сын которой однажды ей заявил: «Мам, ты можешь просто *смотреть* телевизор, а не искать подходящий момент?» Несколько лет назад Алиса и я достаточно открыто поговорили о сексуальном удовольствии. Через несколько минут она вышла из моей комнаты и отправилась в свою спальню. Я продолжила говорить. «Мама, ты сейчас читаешь лекцию самой себе!» – крикнула она из комнаты и была права.

Вам не нужно чувствовать себя комфортно, и вы не обязаны иметь ответы на все вопросы. Бесчисленное количество родителей говорили мне, что они не хотят обсуждать сексуальность с детьми, потому что они чувствуют неловкость или потому что боятся выглядеть глупо, если не смогут ответить на вопросы детей. Это нормально. Я тоже иногда чувствую себя некомфортно, когда говорю со своими детьми о сексуальности, хотя это моя профессиональная тема! Если вы чувствуете дискомфорт, просто скажите своему подростку: «Признаюсь, мне не особо комфортно разговаривать с тобой на эту тему открыто. Мои родители никогда не говорили со мной о сексе. Но я думаю, что это все-таки важно и поэтому хочу, чтобы мы могли спокойно говорить об этом».

А что, если они огорошат вас каким-нибудь вопросом? Это тоже нормально. Никто из нас не знает всего о сексуальности, даже специалисты. Несколько лет назад я обучала группу учеников средних классов, и у нас была коробка, где подростки могли анонимно оставлять свои вопросы. Каждую неделю кто-нибудь умудрялся поставить меня в тупик. Вот один из таких: «Насколько большой самый длинный из измеренных пенисов?» Ответ: лишь у небольшого числа американских мужчин половой член достигает более 22,5 см в возбужденном состоянии. Или вот еще: «Это правда, что король Англии раздает бесплатные презервативы на свой День рождения?» Ответ: нет, но такая традиция есть у короля Таиланда.

Попробуйте настроиться на то, что ваш ребенок задаст вопрос, на который вы не знаете ответа. Если это случится, отвечайте, как есть, а затем предложите ребенку помощь в нахождении нужной информации. Во всяком случае, ложь или выдумки делу точно не помогут. Более того, в жизни многих подростков бывает период, когда им кажется, что их родители не знают вообще *ничего*! Стоит ли подливать масла в огонь?

В книге я предлагаю информацию на некоторые темы, однако

далеко не на все, которые могут заинтересовать вашего ребенка. Загляните в приложение, где приведены разные источники информации. Вы можете зайти на один из интернет-сайтов, также приведенных в приложении, и поискать ответы на интересующие вопросы. Зайдите на сайт «Спроси Элис»[7] – этот ресурс содержит сотни вопросов и ответов и даже позволяет оставить свой вопрос с возможностью получить ответ.

Выслушайте подростка. На моей новостной доске я храню поздравительную открытку с надписью: «Людям нужно, чтобы их выслушали». Это особенно важно подросткам. Подростки часто верят, и имеют на то основания, что взрослым все равно, о чем они думают. Некоторые родители считают своей задачей всегда говорить детям, что делать, а задачей детей – выполнять инструкции. Подозреваю, что такой подход работал не особенно хорошо даже тогда, когда ваш ребенок был младше. И точно не сработает с подростком.

Общение – двусторонний процесс. Выслушать точку зрения вашего подростка так же важно, как высказать свое собственное мнение. Этот навык дается нелегко, вы можете начать со слов: «Расскажи, что ты об этом думаешь» или «Когда твои друзья разговаривают о… что они говорят?», или «Мне интересно, о чем ты думаешь».

Есть много разных стилей родительского поведения, но некоторые из них более эффективны при взаимодействии с подростками. Подростки хотят иметь родителей, которые вовлечены в их жизнь, которые устанавливают границы, однако делают это мудро и с любовью. Подростки нуждаются в любящем, теплом, но твердом и последовательном отношении родителей. Авторитарные родители (которые устанавливают законы и не считают необходимым выслушать мнение подростка) зачастую получают самых протестно настроенных сыновей и дочерей. У них постоянные конфликты со своими детьми. Несколько лет назад мне довелось познакомиться с результатами исследования, где показано, что мальчики-подростки, чьи матери привержены протестантскому фундаментализму[8], были более склонны рано начинать половую жизнь, чем подростки с более либерально настроенными родителями. А девочки-подростки, чьи матери достаточно спокойно относятся к сексу до брака, менее склонны вступать в ранние половые отношения, чем другие их сверстницы. Понятно, что мальчики из фундаменталистских протестантских семей были больше склонны выражать протест, тогда как девочки из либеральных семей менее склонны что-то доказывать.

В то же время подростки не хотят, чтобы родители были просто друзьями. Родители, которые разрешают слишком многое, хорошо слышат своего подростка и даже воспринимаются им как «классные». Но из-за того, что они боятся устанавливать пределы дозволенного, их подростки в большей степени склонны к рискованному поведению, будь то алкоголь, наркотики, секс или что-то еще. Некоторые психологи даже называют этот родительский стиль «потворствующим воспитанием» и предостерегают родителей от «медовой западни». Родители, которые не хотят, чтобы дети злились, стараются быть любящими и заботливыми, но испытывают серьезные трудности с установлением границ. Пожалуй, не счесть, сколько раз я говорила Алисе: «Да, я понимаю, что своими ограничениями иногда свожу тебя с ума. Поверь, это нормально. Моя задача сейчас – обеспечить твою безопасность, а когда ты вырастешь, все вернется на круги своя, и мы снова станем друзьями».

Впрочем, куда хуже обстоят дела у тех родителей, которые «отвергают и пренебрегают» или вообще отсутствуют в жизни своих подростков. Такие родители никогда не поддерживают приемлемое поведение детей, не говорят с ними, создавая «случайную мозаику из ограничений и любви», выражаясь словами Дорис Блэйзер, специалиста по родительству из Университета Фурмана.

Для подростка оптимально, чтобы родитель в своем общении с ним сочетал сразу несколько стилей. Психологи называют таких родителей «авторитетными», а я предпочитаю термин «поддерживающие». Поддерживающие родители устанавливают границы для подростка, но они также готовы выслушивать и договариваться. Они объясняют свои правила, но гибко реагируют на изменившиеся потребности взрослеющих сына или дочери. Они считают, что за свои поступки дети должны отвечать сами, и помогают осознать, что у поступков есть последствия, при этом никогда не лишают своих детей любви. Они умеют выразить свою любовь, находят время, чтобы уделить им внимание, и относятся к ним как к равным. Дети поддерживающих родителей лучше учатся в школе, более популярны среди сверстников, имеют более высокую самооценку и развитое чувство личной компетентности. Такие подростки реже вовлекаются в опасное поведение.

Докажите своему подростку, что вы принимаете его ошибки и любите его несмотря ни на что. Слишком многие наши дети считают, что они должны быть «идеальными» для своих родителей. Многие подростки сообщают, что их

основная проблема – это постоянный стресс. Они чувствуют на себе постоянный груз ответственности из-за учебы, необходимости участия в разных мероприятиях и грядущего поступления в вуз. Они страшатся разочаровать и подвести своих родителей.

Вспомните на минуту свою собственную жизнь подростком. Рисковали ли вы настолько, чтобы это шокировало ваших родителей? Большинство взрослых людей, которых я знаю, помнят, как подростками они делали что-то такое, из-за чего сами расстроились бы, вытвори их ребенок такое. Некоторым из нас на ум сейчас приходят подростковые сексуальные эксперименты, опыты с алкоголем или наркотиками. Я была классической «хорошей» девочкой в старших классах, но совершала крайне рискованные поступки. Помню, как с одним из парней участвовала в гонках по трассе на машине с форсированным двигателем без глушителя. А в семнадцать лет на свидании со студентом колледжа я перебрала с немецким вином – настолько, что до сих пор не могу его пить.

Уверена на девяносто девять процентов, что ваш подросток будет рисковать так, как вы бы никогда ему не разрешили, и будет совершать ошибки. И важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, что вы знаете об этом. Без обиняков скажите ребенку, что он может обратиться к вам с любой проблемой. Мой замечательный друг и коллега Барбара Леви-Берлинер даже рекомендует присесть рядом с вашим ребенком-подростком и без всякого пафоса уверить его в том, что соверши он что-то рискованное, вы все равно будете его любить. В свое время и сама Барбара вместе со своим мужем откровенно поговорили со своим сыном о том, что он может оказаться в ситуации, когда не устоит перед искушением попробовать алкоголь или наркотики. И если это случится, он всегда может рассчитывать на принятие с их стороны и на возможность откровенно рассказать о том, что произошло. Подростки могут попасть в беду из-за алкоголя, или с головой нырнуть в сексуальные или романтические отношения, или однажды обнаружить, что «залетели» либо подхватили ЗППП. Вы наверняка захотите быть первым, кому подросток расскажет о своей проблеме. Единственный способ достичь этого – раз за разом повторяя, внушить ему, что всегда будете рядом, несмотря ни на что.

Если в семье не говорят о таких вещах, подросткам, попавшим в беду, в последнюю очередь придет в голову обратиться к вам. Они боятся быть отвергнутыми, боятся последствий, но что еще важнее, они боятся потерять вашу любовь и уважение. Я помню, мне было лет шестнадцать, когда,

выезжая с парковки, я задела машину сзади, – к тому времени права у меня были всего полгода. Я запаниковала и побыстрее уехала оттуда, никому ничего не сказав об этом. Когда мой отец спросил про задний бампер, я промямлила что-то вроде: «Кто-то ударил меня на парковке». Знай я о том, что совершать ошибки нормально и что в первые полгода молодые водители нередко попадают в аварии, я бы смогла рассказать правду родителям (папа, прости меня – думаю, ты впервые узнал об этой истории только сейчас!).

Страх подвести родителей имеет долгоиграющие последствия. Многие девочки-подростки игнорируют признаки беременности месяцами, потому что панически боятся реакции родителей. Многие мальчики-подростки игнорируют симптомы венерических заболеваний, потому что им страшно, что родители разозлятся или перестанут уважать их. Может быть, вы в новостях слышали о девочках, которые выносили полный срок беременности, скрывая ее ото всех взрослых в своей жизни, а затем убивали своих младенцев. Более одной трети подростковых суицидов приходятся на мальчиков-геев и девочек-лесбиянок, которые находились в состоянии глубокой депрессии из-за того, что им некуда было обратиться и они слишком боялись признаться своим родителям, или их уже отвергли в собственной семье.

Я не хочу, чтобы это произошло с вашими детьми. *Дайте им знать, что вы будете любить их, несмотря ни на что. Что вы всегда будете рядом с ними.*

Со своей стороны скажите им о том, что вы как родитель тоже будете совершать ошибки. Я не верю, что где-то существует реальный живой «идеальный родитель». Иногда и я теряю терпение и взрываюсь. Но потом, немного подумав и остыв, я принимаю единственно правильное решение – вернуться к дочери и сказать ей, что была не права. Научитесь говорить своему подростку: «Прости меня, я был не прав».

Выражайте свою любовь. Научитесь замечать, когда ваш подросток показывает, что любит вас, и всегда дарите любовь ему в ответ. В пубертатный период многих мальчиков и девочек ожидает неприятный сюрприз, который порой воспринимается ими как катастрофа: родители перестают выражать свою любовь и привязанность через физический контакт. Как если бы они решили, что поскольку у ребенка развивается сексуальность, их больше нельзя обнимать и целовать, так как это может быть двояко воспринято. Многие взрослые женщины рассказывали мне о том, какую потерю испытывали, когда отец перестал обнимать

и целовать их, без каких-либо объяснений. Они переживали, что же такое натворили, из-за чего лишились отцовской любви.

Подростки нуждаются в физическом выражении привязанности. Если вы обнимали их по утрам или целовали на ночь с раннего детства, пожалуйста, не прерывайте эту традицию. Я помню слова специалиста по альтернативной медицине о том, что человеческое существо нуждается в пяти объятиях в день. Нам нужны физические контакты, чтобы жить, и подростки, лишенные физической ласки, могут компенсировать это через секс со своими партнерами.

Бывает, что родители сами просят своих подросших детей перестать обнимать и целовать их. Мужчины рассказывают, что они не целовали и не обнимали своих отцов с раннего детства. И многим довелось снова обнять отца, только когда тот умирал.

Важно научиться обращать внимание на сигналы подростков. Многие ребята скорее умрут, чем позволят родителям поцеловать себя прилюдно. Однажды в последнем классе средней школы моя дочь Алиса провела эксперимент для научной выставки. Она и ее подруга фиксировали, как часто родители целуют детей, когда приводят их в начальную школу, и сравнивали это с поведением родителей и учеников средней школы. Результаты никого не удивили. Более половины учеников начальной школы целовали своих родителей на прощание, а в средней школе лишь небольшое число девочек целовали родителей, из мальчиков этого не делал вообще никто.

Если ваш ребенок демонстрирует вам, что он больше не приветствует физические прикосновения, нужно уважать его чувства. Но может быть, стоит сказать ему, что вы тоскуете по возможности выражать свою любовь через прикосновения, и узнать, считает ли ваш ребенок объятия приемлемыми. Вы можете обнаружить, что он все еще нуждается в объятиях, особенно, когда испытывает стресс или грустит.

Хочу кое от чего вас предостеречь. Некоторые родители, особенно мужчины, говорили мне, что испытывают некоторую толику сексуального влечения, когда смотрят на своего сексуально сформировавшегося ребенка. Не следует *никогда* выражать эти чувства в своем поведении.

Помните, что существует разница между чувствами и поведением. Вы можете не уметь контролировать свои мысли, но свои действия вы контролируете **всегда**. Если эти чувства приходят и уходят быстро, вы можете признать их как свои преходящие ощущения. Если эти мысли продолжаются, и вы чувствуете большой соблазн начать выражать их в действии,

или вы на самом деле чувствуете серьезное сексуальное возбуждение, пожалуйста, обратитесь к специалисту по психическому здоровью. Если в подростковом возрасте вы подвергались сексуальному насилию, тогда для вас особенно важно обратиться за помощью к профессионалу.

Фактов недостаточно. Некоторые родители ошибочно полагают, что ребенку достаточно рассказать кое о каких фактах относительно сексуальности. Другие считают свои обязательства полностью выполненными после того, как дадут ребенку книгу о взрослении и сексуальности. Подростки часто рассказывали мне, что однажды на их кровати или на кухне мистическим образом появилась книга о сексуальности, без каких-либо комментариев со стороны родителей. Поступая таким образом, родители отправляют ребенку скрытое послание: мы хотим, чтобы ты знал о своем теле и о сексе, но не хотим говорить с тобой об этом.

К тому времени, когда ваш ребенок становится подростком, вы с большой долей уверенности можете предположить, что ему уже известны все, ну или почти все, о сексуальности. Однако к фактической стороне нередко примешивается мифологическая, причем мифы относительно сексуальности бывают порой довольно странные. Например, подростки рассказывали мне, что женщина не может забеременеть, если соитие происходит в положении стоя; что газировка Mountain Dew снижает количество сперматозоидов; и что женщина имеет самую высокую вероятность забеременеть во время менструации. Многие имеют недостаточные представления о деталях. Одна тринадцатилетняя девочка с уверенностью заявила, что многие ее друзья уже «трогают» друг друга. Когда я спросила, что она имеет в виду, она пролепетала: «Ну, знаете, трогают друг друга там…» Когда я уточнила, трогают ли они свой клитор с целью испытать оргазм, она спросила: «Что такое клитор?»

Важно, чтобы вы проясняли любые искажения информации у ребенка и убеждались, что он понимает факты правильно. Однако еще важнее рассказывать детям о ваших ценностях и давать возможность обсуждать их мнения и чувства.

Я буду подробнее говорить об этом в следующих главах, а сейчас приведу простой пример. Ваш сын, который учится в одиннадцатом классе, постоянно встречается с девушкой. Он говорит, что влюблен в нее. Было бы хорошо поговорить с ним о том, почему вы не хотите, чтобы он вступал в сексуальные отношения сейчас, и если он все-таки решит начать половую связь любого вида, то он обязательно должен использовать

презерватив. Однако задача здесь не столько в обсуждении фактов о беременности, СПИДе и использовании презервативов, хотя вы должны быть уверены, что у вашего подростка есть доступ ко всей этой информации. Здесь важнее обсудить ваши ценности относительно секса до брака, его чувства к девушке и его самоотношение. Нужно поговорить о том, как понять, что ты на самом деле любишь, как обсуждать сексуальные границы и т. д. И напомнить, что вы всегда рядом, вне зависимости от того, какое решение он в итоге примет, и что если у него возникнет проблема или вопрос, то он придет к вам за помощью.

Не переживайте, если ваши сообщения кажутся противоречивыми. Меня часто спрашивают: «Разве это не противоречиво, что сначала мы говорим подросткам о желательности воздержания, а затем рассказываем о контроле над беременностью и презервативах?» Мой ответ такой: «Да, это противоречиво, мы практически все время даем подросткам сложную информацию об их здоровье и будущем». Например, в нашем обществе считается приемлемым говорить подросткам, что мы не хотим, чтобы они пили алкоголь, однако мы также просим их позвонить нам, если они выпьют, чтобы не ехать за рулем в пьяном виде.

Вы можете заключить с вашим подростком соглашение вроде тех, что приветствует организация SADD (Студенты против деструктивных решений). Подросткам предлагается поставить свою подпись под следующим текстом: «Я обещаю прилагать максимум усилий к тому, чтобы воздерживаться от алкоголя и наркотиков. Я согласен с тем, что никогда не сяду за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, и не сяду в машину с человеком в таком состоянии, и я всегда буду пристегиваться. Кроме того, я согласен позвонить вам, если когда-либо окажусь в ситуации, которая угрожает моей безопасности». Родитель или другой заботящийся взрослый подписывает следующее: «Я согласен обеспечить твою безопасную транспортировку до дома, если когда-либо ты окажешься в опасной ситуации, а также воздерживаться от обсуждения ситуации и решений, которые тебя привели туда, до тех пор, пока мы оба не будем в состоянии обсуждать эти вопросы спокойно и в уважительной манере». Другими словами, я не хочу, чтобы ты пил алкоголь, но если это случится, позвони мне, и я помогу тебе добраться до дома в безопасности. Возвращаясь к вопросу о противоречивости сообщений, хочу отметить, что не помню ни одного раза, чтобы президента SADD вынуждали оправдывать «двойное послание» приведенных выше соглашений на ТВ

или в газетах.

Тем не менее, являясь президентом Совета США по сексуальному просвещению и воспитанию, я постоянно была вынуждена отвечать на этот вопрос. Бесчисленные противники сексуального образования говорили мне: «Вы говорите о воздержании, а потом говорите о контрацепции, это двойное послание для подростков. Нельзя сначала запрещать, а потом рассказывать, как делать это безопасно».

Я считаю, что наши подростки способны понять, что мы не хотим, чтобы у них были половые связи (в это верит большинство родителей, хотя и не все), и одновременно хотим, чтобы они могли защитить себя и своего партнера, если сексуальный контакт все-таки состоится, как бы мы к этому ни относились. Исследования юношеского здоровья показали, что подростки, которые знают, что их родители не одобряют ранние половые связи, менее склонны вступать в такие связи. Тем не менее мы также должны убедиться, что если подростки все-таки имеют половые контакты любого вида – вагинальные, оральные или анальные, – то они не подвергают себя риску ранней беременности или заболевания. Кроме того, как я говорила выше, мы хотим, чтобы они обратились к нам за помощью, если подозревают, что беременны или что у них заболевание, передающееся половым путем.

Большинство родителей считают, что детям необходимо предоставлять информацию о контрацепции и презервативах. В то же время каждый четвертый из родителей ограничивается высказыванием о том, что секс до брака – это плохо. Почти две трети родителей согласны с тем, что исследование своей сексуальности является естественной частью взросления подростков, и следовательно, лучший подход – это предоставление информации и доступ к услугам (например, гинекологу), чтобы они могли действовать ответственно, если вступят в половую связь. Разделы о воздержании в последующих главах помогут родителям узнать о различных точках зрения на эту тему.

Помните, что сексуальное образование необходимо и мальчиками, и девочкам. Очень важно информировать и сыновей, и дочерей. Если в семье присутствуют оба родителя, то беседы с подростками на эти темы входят в обязанности обоих.

Во многих семьях только девочки получают информацию об их изменяющемся теле. Мы готовим наших дочерей к их первой менструации, но забываем рассказать мальчику о первом семяизвержении, которое чаще всего происходит во сне

или во время мастурбации. Мы говорим с нашими дочерьми о важности воздержания и ничего не говорим об этом нашим сыновьям. Наши сыновья получают от нас презервативы, а дочери – лекцию на тему «Просто скажи ему «нет»». И так далее. В каждой главе я буду говорить о гендерных особенностях в подростковый период, и попрошу вас задуматься о ценностях, которые вы хотите привить вашим сыновьям и дочерям.

В некоторых семьях обязанность говорить о сексуальности принадлежит только матери, или мамы говорят с девочками, а папы – с мальчиками. Большинство из нас согласится, что во взрослой жизни для мужчин и женщин важно уметь обсуждать сексуальность вдвоем, открыто и искренне. Делать это становится легче, если оба родителя подают пример во время взросления ребенка. Наши дочери должны иметь шанс услышать как мужское, так и женское мнение и точку зрения по тому или иному вопросу. Да, только мама может поделиться своим опытом в переживании ПМС, но только отцы могут рассказать о том, что думают и ожидают мальчики от свиданий. Наши сыновья точно так же должны услышать мнения людей разного пола. Супруги-геи и одинокие родители должны найти взрослых противоположного пола и попросить их сыграть эту важную роль.

Вдвоем родители могли бы обсудить, какие именно ценности о сексуальности они хотят передать своим детям. Это одинаково верно, растите ли вы ребенка в паре, или живете раздельно с супругом, или находитесь в разводе, но продолжаете делить обязанности по воспитанию. Не нужно думать, что у вас с супругом одинаковые чувства относительно таких сложных и зачастую эмоциональных вопросов. Одному из вас может быть комфортно говорить о мастурбации, а второму наоборот. Один из вас может признавать право на аборт, а второй – право на жизнь. Один из вас может быть против, когда ваш ребенок встречается с парнем или подругой у вас дома наедине, а второй – за. И так далее. Я покажу вам упражнения, которые вы можете делать дома вместе для того, чтобы суметь сформулировать, что именно вы хотите сообщить своим детям на эти темы.

Родителям важно не столько прийти к согласию относительно их ценностей, сколько давать детям непротиворечивые послания относительно ожидаемого поведения. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду. Допустим, один из вас приветствует право выбора относительно аборта, а второй верит, что аборт в любых обстоятельствах плох. Ваш подросток, разумеется, может понять, что у людей бывают разные мнения относительно абортов, однако разность

во взглядах не мешает им жить в любви – и ваш пример живое тому подтверждение. Это ценностные вещи. Совсем другое дело – поведение, которое вы ожидаете видеть у вашего подростка: если вы, родители, имеете разногласия по поводу важности возвращения домой перед сном или по поводу того, может ли ребенок пить алкоголь и посещать не контролируемые взрослыми вечеринки, то вы едва ли не подвигаете вашего ребенка нарушить правила. Чтобы этого не произошло, сначала примите общее решение сами, а затем поделитесь им с ребенком.

Обдумайте также, хотите ли вы дать вашим подросткам-мальчикам и подросткам-девочкам одинаковые ценности относительно сексуальности. Я придерживаюсь жесткой позиции и считаю, что мальчикам и девочкам важно давать одинаковые послания. Но у многих родителей на деле выходит совсем по-другому. Вы не представляете, как часто я слышала от отцов: «Я значительно сильнее переживаю за своих девочек, чем за сына». Одно из исследований общения между подростками и родителями выявило, что когда матери разговаривают с сыновьями о сексуальности, повышается вероятность их воздержания. Когда с сыновьями говорят отцы, повышается вероятность вступления в ранние половые связи. Я подозреваю, что разговоры эти были совершенно разные! Папы, я не хочу вас отвадить от разговоров, просто хочу, чтобы вы обдумывали свои сообщения.

Убедитесь в том, что кроме вас есть и другие взрослые, к которым ваш подросток может обратиться за информацией и помощью в вопросах сексуальности. Неважно, насколько вы открыты, разговаривая с детьми о сексуальности: может наступить момент, когда им станет некомфортно обсуждать это с вами, особенно их собственное поведение и личные вопросы. Невозможно представить себе, чтобы семнадцатилетняя девушка пришла к матери и сказала что-то вроде: «Знаешь, я подумываю о том, чтобы заняться сексом. Ты можешь помочь мне понять, что нужно делать?» Исследовательский институт обнаружил, что общительные и жизнестойкие подростки имеют еще как минимум трех взрослых людей, к которым они могут обратиться по данному вопросу. Подумайте минутку, есть ли у вашего ребенка возможность поговорить с тренером, тетей, бабушкой или дедушкой, родителями лучшего друга, если нужно обсудить сексуальные вопросы, если он не хочет обсуждать их с вами? Как вы можете помочь этому случиться? И если вы открыто можете говорить о сексуальности, как вы можете сообщить друзьям своего подростка, что они всегда могут прийти

к вам за советом? Многие мои коллеги, профессионалы в сфере полового воспитания, растят своих детей и выполняют такую функцию для друзей своих детей. Впрочем, необязательно быть профессионалом, просто нужно быть заботливым и открытым взрослым.

Постарайтесь не допустить прекращения общения с вашим подростком. Сказать нечто такое, что мгновенно воздвигнет барьер в общении между вами, до удивления просто. Если вы не хотите, чтобы между вами выросла стена, избегайте всеми возможными способами следующего:

• Сравнивать своего подростка с другими.

• Читать ему нотации.

• Преуменьшать его проблемы.

• Говорить и не слушать.

• Навешивать обязательства по типу «ты должен» – «тебе не следует».

Вот как подростки из Филадельфии, принимавшие участие в фокус-группе, охарактеризовали свои попытки пообщаться с родителями:

• «Я говорю с мамой и слышу только «нет, нет и нет» и тому подобное. Это не я говорю с ней, а она со мной».

• «Я не могу поговорить с мамой. Она не хочет говорить об этом. Я пробовал один разок поднять эту тему, она меня просто проигнорировала».

• «Вы должны просто слушать, что дети хотят вам сказать, а не читать лекции или объяснять, как им жить».

• «Дети хотят задавать любые вопросы и получать правдивые ответы – а родители ходят вокруг да около».

В книге для специалистов в области юношеского здоровья доктор Лари Найнштайн советует коллегам, а также родителям избегать использования фраз вроде следующих:

• Твоя проблема в том, что…

• Как ты мог поступить так со мной?

• В мое время…

• Ты не прав.

• Как ты можешь такое чувствовать?

• Это просто глупость.

• Отстань от меня.

• Я слишком занят.

Действия убедительнее слов. Одно дело – *сказать*, что вы можете поговорить с ребенком о сексуальности, и совсем другое – *показать* своими действиями и словами, что вы рядом и можете поддержать. Вы можете рассуждать о равенстве полов, но если в вашей семье гендерные роли жестко определены, то ребенок

получает совсем другое послание. Одно дело – говорить подростку, что заниматься сексом стоит только в том случае, если у тебя есть постоянный партнер, и совсем другое – знакомить его по утрам на кухне со своим новым случайным партнером или партнершей. Одно дело – говорить ему о пользе здорового питания и другое – все время сидеть на странных диетах. В ежедневном процессе совместной жизни с ребенком всегда важнее то, что мы *делаем*, а не то, что мы *говорим*. Ваш подросток наблюдает за вами в поиске подсказок для своего собственного поведения. Он также смотрит, насколько последовательны ваши действия. Подумайте, чему учит ваших детей ваше поведение.

Постарайтесь следить за веяниями молодежной культуры. Речь идет об одежде, журналах, музыке, ТВ-программах и фильмах. Я помню, что когда я росла в 1970-х, взрослые приходили в ужас от моды на длинные волосы у мальчиков, небритые ноги у девочек, от музыки «Дорз», Эрика Клэптона, «Роллинг Стоунз» и, конечно, от всех экспериментов с наркотиками и сексом. Мне кажется, что те из нас, женщин, кто ходил без лифчиков, и те из мужчин, кто ходил с волосами до плеч, могут более толерантно относиться к фиолетовым волосам и пирсингу на бровях. Некоторые из моих друзей поколения бэби-бумеров говорили, что были шокированы, когда впервые услышали у своего ребенка музыку «Паф Дэдди» или «Найн Инч Нейлз» и подумали про себя: «Это не музыка, вот у нас была *музыка*!»

Где и как найти информацию о подростковой субкультуре? Погуглите пару минут, чтобы узнать кое-что о музыке и фильмах, которые нравятся вашему подростку: если вы хоть немного будете понимать подростковую субкультуру, это поможет вам наладить общение с ним. Я очень рекомендую посмотреть хотя бы одну серию из любимого сериала вашего ребенка. Предложите подростку пойти в кино на фильм, куда не пускают без родителей, в обмен на получасовое обсуждение любой темы из этого фильма. Покажите детям, что вам важны их интересы. Напомните себе, что если ваши родители пережили ваш образ хиппи без лифчика, то вы точно можете пережить еще одну дырку в ухе/брови вашего ребенка. Попутно замечу, что понимать подростковую культуру и стать ее приверженцем – разные вещи. Когда в последний раз в моду снова вошло мини, кто-то мудро заметил: «Если лет десять назад вы носили мини, то сегодня вы уже слишком стары, чтобы надеть это снова». Подростки хотят, чтобы вы знали и уважали их культуру, но им не понравится, если вы станете одеваться и вести себя как шестнадцатилетние.

Нет такой вещи, как «слишком поздно». Возможно, вы сильно обеспокоены тем, что вашему подростку уже тринадцать (шестнадцать или даже больше), а вы еще не начинали обсуждение вопросов на тему сексуальности. Это нормально – не идеально, но нормально. Никогда не поздно начать говорить о сексуальности. Возьмите с себя слово начать говорить уже сегодня.

Постарайтесь заручиться помощью, если потребуется. Растить подростка сегодня бывает крайне затруднительно. Найдите людей, с которыми вы можете поговорить: родственников, друзей, других родителей или группу поддержки. Вам могут помочь психологи и другие специалисты. Индивидуальное консультирование подростка и семейное консультирование для всех членов семьи понадобятся в том случае, если ситуация начнет выходить из-под контроля. Эта книга, как и любая другая, не слишком поможет подростку, у которого проблемы с алкоголем или наркотиками, или тому, кто неразборчив в сексуальных связях либо на грани побега из дома. Если вы не знаете, с чего начать, поговорите с школьным психологом, который направит вас к подходящему специалисту.

Не забывайте говорить о радостях сексуальности. В современном мире можно тут и там услышать о ВИЧ/СПИДе, ЗППП, изнасилованиях на вечеринках, сексуальных домогательствах, гомофобии и тому подобных вещах, из-за чего очень легко концентрироваться на плохом. Помните, что сексуальность составляет чудесную часть нашей жизни. Важно, чтобы ваши дети знали, что их тела – хорошие, что удовольствие – это хорошо, что изучать, ценить и выражать свою сексуальность – это одна из истинных радостей взрослой жизни.

Такая открытая коммуникация с подростком на самом деле реальна. Подростки, принимавшие участие в другой фокус-группе (Пенсильвания), написали следующее:

• «У меня классная мама. Мы можем поговорить о чем угодно… поэтому я обычно делаю то, что она считает наилучшим выбором, потому что я ей доверяю и не хочу ее разочаровывать».

• «Я много говорю со своим отцом, потому что у нас такие открытые отношения. Я могу поговорить с ним, о чем угодно».

• «Моя мама прикольная. Вместо того, чтобы орать, она со мной разговаривает».

Вы можете общаться со своим подростком в том же духе. Давайте начнем!

Подсказки для родителей

• Помните, что подросток хочет говорить с вами о ваших ценностях.

• Не нужно устраивать Большой Разговор о сексуальности.

• Вы не обязаны чувствовать себя комфортно и не обязаны знать ответы на все вопросы.

• Выслушайте точку зрения вашего подростка.

• Одних фактов недостаточно.

• Не переживайте, что даете противоречивые сообщения.

• Дайте ребенку знать, что вы признаете его право на ошибки и что вы всегда будете любить его, несмотря ни на что.

• Помните, что нужно продолжать выражать любовь к ребенку.

• Помните, что половое воспитание в равной степени необходимо как мальчикам, так и девочкам.

• Убедитесь, что у ваших детей есть другие взрослые, у которых они могут получить информацию и помощь относительно их сексуальности.

• Не прекращайте контакт с подростком.

• Действия убедительнее слов.

• Старайтесь следить за веяниями молодежной субкультуры.

• Нет такой вещи, как «слишком поздно».

• Заручитесь поддержкой, если она вам необходима.

• Разговаривайте о радостях сексуальности.

2. Подростковый период: общие сведения

Вспомните о тех временах, когда вашему ребенку было год или два. Если вы похожи на меня, то наверняка зачитывались литературой о том, как ваш ребенок должен развиваться в ближайшие месяцы. Когда же Грегори начнет ползать? Это нормально, что Алисе уже два, а она до сих пор пользуется бутылочкой? Когда приходит время вводить твердую пищу? Стоит ли беспокоиться, если моя дочь еще не ходит в двенадцать месяцев? На рынке есть множество книг-бестселлеров для родителей младенцев и малышей с названиями вроде «Чего ожидать в первый год жизни ребенка», «Чего ожидать, когда ребенку два-три года». При каждом посещении педиатр рассказывал вам о следующих этапах развития малыша. Говорил, успевает ли ребенок в важных аспектах развития, вовремя ли он встал на ножки и начал ходить, говорить, каковы его моторные навыки, умеет ли он есть самостоятельно и выполняет ли он инструкции. Эту информацию часто предоставляют родителям, чтобы они знали, чего ожидать.

А что, если теперь я скажу вам, что важные этапы развития ребенка в подростковый период также ожидаемы? Они предсказуемы, и в этой главе я постараюсь помочь вам понять, что происходит с ребенком в период между двенадцатью и двадцатью одним годом. В 1948 году психолог Роберт Хавигхерст сформулировал «задачи развития» в подростковый период. В любом обществе, говорил он, существуют роли, выполнение которых ожидают от индивидуумов в определенные возрастные периоды. Процесс взросления, формирующий способность выполнять новые роли, был определен Хавигхерстом в 1948 году как «задачи развития».

Психологи и медики разделили пубертатный период на три четких этапа: ранний подростковый период, средний подростковый период и поздний подростковый период. Понимание этих этапов и способность оценить, на каком из них находится ваш подросток, поможет вам понять его или ее поведение и развивающуюся сексуальность.

Прежде чем я перейду к описанию этапов, вы должны осознать, что нет таких оценок, как «в среднем» или «нормально» в период взросления. Каждый подросток значительно отличается от всех других по темпу своего развития. Календарный (или биологический, паспортный) возраст немного расскажет вам

об этапе развития. В любой группе тринадцатилетних вы встретите подростков, которые до сих пор выглядят и ведут себя как дети, и таких, кто внешне и по поведению достаточно зрелые. Более того, даже один и тот же подросток может быть более зрелым в одних сферах и менее зрелым в других. Например, четырнадцатилетняя девушка может достичь полного развития в физическом плане, но действовать эмоционально как подросток на несколько лет младше. Пятнадцатилетний юноша может иметь продвинутые интеллектуальные навыки, но в физическом плане только входить в пубертатный период. И наоборот, физически зрелый пятнадцатилетний подросток может выглядеть взрослым, но действовать эмоционально как двенадцатилетний ребенок в общении с родителями и учителями и при этом проводить сексуальные эксперименты как с девочками, так и с мальчиками. Для большинства подростков развитие происходит на нескольких уровнях, поэтому не удивляйтесь, когда обнаружите, что ваш подросток находится сразу на нескольких уровнях разных этапов, которые я буду описывать.

Многие взрослые предполагают, что подростковый возраст – это всегда время бунта и трений. Это представление корнями уходит в 1904 год, когда психолог Дж. Стэнли Холл опубликовал книгу «Юность». Он писал, что юность – это время «бури и натиска»[9]. Он описывал юность как тревожную переходную фазу, когда эмоциональная жизнь бросает детей из крайности в крайность.

Сегодня представления изменились. Согласно Институту медицины, «большинство молодых людей проходят через подростковые годы без серьезных психологических травм и не попадают в серьезные неприятности». Форум о юношестве при Национальном исследовательском совете США называет этот возраст «временем огромных возможностей и риска». Более 80 из 100 подростков достаточно хорошо справляются с вызовами своего возраста, около одной трети из них отметили, что не такие уж это и вызовы.

Самая очевидная сторона развития – это физическое и сексуальное созревание. В подростковый период ваш ребенок разовьется в биологически полноценного взрослого и обретет физическую способность иметь детей и вступать в интимные отношения. Физическое развитие наиболее активно происходит в период ранней юности, или в пубертатный период, я подробнее расскажу об этом далее в разделе «Ранний подростковый период». Я полагаю, что дети многих моих читателей уже прошли эту фазу, поэтому предлагаю вам быстро просмотреть этот раздел, чтобы уяснить основные эмоциональные особенности периода.

Позвольте мне сначала прояснить термины. «Пубертат», «подросток» и «юность» не являются взаимозаменяемыми словами. Пубертат – это этап физического развития, во время которого человек обретает способность к половому размножению. Подросток – это молодой человек в возрасте тринадцати – девятнадцати лет, то есть тот, чей возраст определяется хронологически. Кстати, термин «тинэйджер» возник в 1930-е годы в Америке и был крайне непопулярен среди самих подростков потому, что они воспринимали новое слово как унизительное.

Юность является относительно молодым понятием. Английское слово adolescence (юность) происходит от латинского глагола adolescere, который означает «расти». До начала XII века и даже сегодня во многих развивающихся странах молодые люди женятся или образуют сексуальные пары во время пубертатного периода или сразу после него, одновременно начинают вести взрослую семейную жизнь и исполнять рабочие обязанности. Пубертатный возраст, очевидно, всегда имел место, однако рассматривать его как отдельный этап жизни между детством и взрослостью стали в начале XX века, где-то между 1900-м и 1920-м годами. В эти годы были приняты новые законы, которые очень строго ограничивали использование детского труда. В результате к 1920 году получение детьми среднего образования стало более важным. Возможно, вы удивитесь, но в 1900 году только 6,4 процента молодых людей заканчивали старшую школу, а сегодня – около 90 процентов. Однако есть школы, где треть учеников не доходят до ее окончания.

Сегодня в Америке и других западных обществах юность является периодом, начинающимся с пубертата и заканчивающимся обретением всех взрослых обязанностей. Все чаще этот период не заканчивается вплоть до двадцати пяти – двадцати девяти лет. Недавно я видела открытку ко Дню рождения, которая отражает неоднозначность восприятия взрослых обязанностей. Там был примерно такой текст:

13 – 19… юность
20 – 29… юность
30 – 45… юность
45 и старше… поздняя юность!

Пять задач подросткового развития

Согласно мнению психологов, все подростки должны выполнить пять основных задач развития наряду с физическим созреванием, которые можно выразить в пяти ключевых словах: интеллект, независимость, идентичность, целостность и близость.

Интеллект

Тинэйджеры растут интеллектуально. Дети и младшие подростки мыслят очень конкретно, фокусируются на реальных объектах, текущих событиях и немедленной выгоде. Например, мой сын Грегори, когда ему было шесть, вряд ли в понедельник мог сказать, чем бы хотел заняться в выходные. А когда я спросила, в какой летний лагерь он хочет поехать, он вообще не сумел этого представить. Новые исследования мозга показывают, что префронтальные области коры продолжают развиваться вплоть до позднего подросткового возраста и даже после двадцати лет.

Обладатели наглядного мышления с большим трудом могут спроецировать себя в будущее. Попробуйте хотя бы на минутку вспомнить себя ребенком и ощущение бесконечно долгого времени между началом школы в сентябре и зимними каникулами. Сегодня эти четыре месяца до Нового года, скорее всего, пролетают почти незаметно. В подростковый период молодые люди развивают способность мыслить абстрактно, планировать будущее и понимать влияние текущих действий на их будущую жизнь и других людей.

Способность мыслить абстрактно является необходимой составляющей формирования сексуально здорового подростка и взрослого. Молодые люди, как и их родители, должны размышлять о последствиях своих действий. Одним из самых важных аспектов поведения сексуально здорового человека является способность понимать разницу между сексуальными чувствами и реальным воплощением этих чувств в жизнь, различать сексуальное поведение, которое поддерживает жизнь, и действия, которые могут быть деструктивными для самого человека и окружающих.

Молодые люди, которые в подростковом возрасте и позже продолжают опираться на конкретное мышление, будут с большим трудом понимать потенциальные последствия своих сексуальных решений. Они смогут осознать, что испытывают

сексуальные чувства, но вряд ли смогут планировать какие-либо сексуальные отношения. Они с трудом будут предугадывать последствия, вряд ли смогут четко высказаться о своих ценностях, обсудить сексуальные границы с партнером, покупку средств контрацепции и презервативов заранее до совершения полового акта. На самом деле, исследования подтверждают, что младшие подростки не способны планировать секс. Чем младше подростки в момент вступления в половую жизнь, тем меньше вероятности, что они будут использовать методы контрацепции.

Еще важнее то, что обладатели конкретного мышления не имеют интеллектуальной способности видеть ситуацию глазами другого человека. Эта способность к социальному познанию лежит в основе всех отношений, в которых оба партнера заботятся о чувствах друг друга. Недостаток этого видения объясняет, почему младшие подростки с такой легкостью разрывают отношения, не беспокоясь о чувствах другого. Эмпатия формируется весь подростковый период.

Как я буду объяснять в последующих главах, именно эта неспособность увидеть будущие последствия делает помощь родителей такой необходимой. Вы как родители должны помочь вашему ученику средней школы и даже в начале старших классов избегать ситуаций, о последствиях которых они еще не задумывались – когда сексуальные чувства слишком быстро переходят в поведение, к которому они еще не готовы. Ролевые игры с вашим конкретно мыслящим подростком помогут подготовить его к трудным ситуациям. Вы можете сказать: «Если кто-то предложит тебе выпить пива, что ты ответишь?» «Представь, что ты в торговом центре и видишь, как твои друзья крадут что-то из магазина, что ты будешь делать?» «Если твоя девушка начнет давить на тебя и просить чего-то большего, чем поцелуи, что ты скажешь?» Заранее обсуждая подобные ситуации, ваш ребенок будет лучше подготовлен справиться с ними, если они произойдут на самом деле.

Независимость

К концу подросткового периода ваш ребенок должен стать независимым. Представьте свою жизнь лет через десять: ваш ребенок все еще продолжает жить с вами, на вашем полном финансовом обеспечении, вы его кормите, обстирываете? Вряд ли вас устроит такая перспектива. Мы хотим, чтобы наши дети стали независимыми взрослыми и вели отдельную от нас жизнь. Тем не менее все больше молодых людей чуть старше двадцати

продолжают жить в родительском доме или остаются финансово зависимыми от родителей. Недавнее исследование показало, что более десяти из двух десятков молодых людей в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет живут вместе с родителями. Десять из ста людей от двадцати пяти до тридцати четырех лет до сих пор проживают вместе со своими матерями и отцами.

Конечная цель юности – это наступление взрослости, то есть эмоциональной, психологической и финансовой независимости от родителей. Это означает, что ваш подросток – даже уже в двенадцать-тринадцать лет – должен начать от вас отделяться. Движение в сторону независимости является одной из причин того, почему так много родителей и детей сражаются друг с другом в подростковый период. Когда мы с Алисой начинали спорить, я всякий раз напоминала себе: «Все в порядке. Раз уж я хочу, чтобы она стала независимым взрослым человеком, я должна понимать, что она должна поступать именно так, как поступает!»

В подростковый период детско-родительские отношения начинают трансформироваться. Родители перестают быть всемогущими, всезнающими существами в жизни подростков, если, конечно, они были таковыми когда-то. Однако несмотря на это, лишь в одной из шести семей в отношениях между родителями и подростками наступает настоящий разрыв. Хотя подростки должны начать отделяться от родителей, но большинство из них продолжают брать пример со своих родителей, нуждаются в поддержке и поощрении со стороны своей семьи.

Движение к независимости может приводить в замешательство как родителей, так и самих подростков. Сегодня ваш подросток хочет обняться с вами перед сном, а завтра он захлопывает дверь перед вашим носом с криком: «Ты все равно не поймешь!» Сегодня они хотят вашей помощи и руководства, а завтра постесняются пойти в кино вместе с вами, потому что «вдруг кто-нибудь увидит». Ваша задача – быть рядом, когда они нуждаются в этом, и постараться поддержать их движение к независимости. Как написал мой друг и коллега Боб Сильверстоун: «То, что дети уходят от родителей, – вполне нормально, ведь вы готовили их к независимой жизни. Главное, чтобы ваши дети знали: *вы* не уйдете от них».

Идентичность

Подростки должны развивать свою *идентичность*. Они начинают готовить себя к исполнению взрослых ролей в обществе. В 1968 году психолог Эрик Эриксон обозначил это термином «кризис идентичности». Он сказал, что сочетание физического роста, эмоционального взросления и социальной ответственности в период юности заставляет молодых людей искать ответ на вопрос «Кто я?». Поиск идентичности включает в себя «функциональную идентичность», «концептуальную идентичность» и «сексуальную Я-концепцию».

Подростки должны искать свою «функциональную идентичность». Они должны задумываться о том, как будут содержать себя, содержать свою семью и участвовать в жизни общества, когда станут взрослыми. Они примеряют на себя разные профессии и задумываются о карьере. Когда Алисе было четырнадцать, она сказала, что хотела бы работать фотографом в журнале National Geographic, археологом или юристом. Сейчас все кажется возможным, и ее интересы очень широки. К концу старшего подросткового периода она, скорее всего, будет лучше представлять, какая профессия ей ближе – во всяком случае, мы надеемся на это!

Поиск идентичности представляет собой сложный процесс формирования «концептуальной идентичности». Подростки начинают понимать, как они относятся к религии, культуре, этике, морали и политическим убеждениям, принятым в их среде, и лучше осознавать, что они означают.

Развитие концептуальной идентичности включает в себя формирование сексуальной Я-концепции, под которой понимается то, как юноша или девушка оценивают свои сексуальные чувства и привлекательность. Сюда также входят половая идентичность и сексуальная ориентация.

Чувство половой идентичности интенсивно развивается у молодых людей именно в подростковом возрасте. Половая идентичность – это осознание человеком своей принадлежности к мужскому или женскому полу, а также осознание ролей, ценностей, обязанностей мужчины или женщины. Устойчивое ощущение своей мужественности или женственности у большинства молодых людей формируется еще до подросткового возраста. Но четкая идентификация с мужскими и женскими ролями происходит именно в подростковый период. (Некоторые молодые люди начинают ощущать себя «трансгендерами» в период юности, эту тему более подробно я буду обсуждать в главе 6.)

Убеждена, что жесткие гендерные роли и стереотипы вредят как юношам, так и девушкам. Они ограничивают их приоритеты

в изучении школьных предметов, сужают горизонт жизненных целей и влияют на их самоощущение как сексуальных личностей. Я также считаю, что гендерные стереотипы подвергают молодых людей опасности нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Девушки слишком часто узнают, что «лучше быть милой и популярной, чем умной», что «у девушек мало сексуальных переживаний» и что «девушки, которые готовят себя к сексу, – плохие». Мальчики могут усвоить, что «настоящие мужчины всегда хотят секса» и что «парень никогда не должен вести себя, как девчонка». Одно исследование обнаружило, что мальчики-подростки, которые усвоили послания традиционной культуры относительно маскулинности, менее склонны (если вообще склонны) использовать презервативы по сравнению с ровесниками. Скорее всего, если их партнерша забеременела, они почувствуют себя «настоящими мужчинами». Они менее склонны осознавать, что мужчина также несет ответственность за предохранение от беременности.

В период отрочества и юности молодые люди обретают лучшее понимание своей сексуальной ориентации. Хотя многие взрослые геи и лесбиянки утверждают, что даже в детстве они ощущали, что отличаются от других детей, именно в подростковый период молодые люди близко сталкиваются со своими сексуальными предпочтениями и любовными интересами, впервые испытывают почти взрослые эротические переживания. Одно из исследований показало, что 88 процентов подростков в средних и старших классах описывают себя преимущественно гетеросексуалами, 1 процент – как бисексуалы или преимущественно гомосексуалисты, 11 процентов чувствуют неуверенность в своей сексуальной ориентации. Однако чем взрослее становятся подростки, тем ниже их неуверенность относительно сексуальной ориентации. Так, если среди двенадцатилетних подростков не уверены в своей сексуальной ориентации каждые десять из сорока, то среди восемнадцатилетних – лишь двое из сорока проявляют подобную неуверенность. В исследовании геев и бисексуальных мужчин в возрасте двадцати одного года и младше выяснилось, что средний возраст осознания своей сексуальной ориентации – четырнадцать лет девять месяцев, а средний возраст открытого заявления о своей ориентации – шестнадцать с половиной лет. (Подробнее тему сексуальной ориентации я буду обсуждать в главе 5.)

Целостность

В подростковый период должно сформироваться ощущение своей целостности. Подростки постоянно проверяют формирующиеся у них ценности и каждый раз решают, что правильно, а что нет с их личной точки зрения. Им предстоит научиться принимать собственные решения, несмотря на интенсивное давление со стороны сверстников и массмедиа, что очень непростая задача, если учесть, что собственное решение не всегда добавляет популярности, а иногда и вовсе идет в разрез с мнением друзей.

Однако подростки проверяют свои ценности не только в кругу сверстников – важно, чтобы их собственные ценностные установки вырабатывались в сравнении с теми, что существуют в семье родителей. Многие подростки проходят через период кажущегося отвержения родительских ценностей, однако почти все они в конечном итоге к моменту достижения взрослости интегрируют ценности, очень близкие к родительским. Постарайтесь не слишком тревожиться, когда ваша дочь вдруг вам заявит, что стала буддисткой или вегетарианкой либо начнет поддерживать смертную казнь или что угодно еще, что идет вразрез с ценностями семьи. Шансы, что это пройдет, очень велики!

Близость

В подростковом возрасте формируется потребность в близких отношениях и способность к такого рода отношениям. Большинство подростков в этот период переживают чувство первой любви. Именно в это время многие из нас влюбляются впервые, или вдруг перестают любить, или чувствуют, что сердце разбито. Подростковые годы – это также время, когда мы учимся настоящей дружбе. Несмотря на мнение некоторых взрослых, подростковые влюбленности не являются «детской» любовью, и к любовным переживаниям своих детей родители должны относиться серьезно. Ваш двенадцати-тринадцатилетний подросток может много часов подряд провести в мечтаниях или проговорить по телефону с парнем или девушкой. Ваш четырнадцати-пятнадцатилетний подросток может часы напролет проводить вместе со своим парнем или подругой и, вероятно, экспериментирует, выражая любовь в какой-либо форме сексуального поведения. Лет в шестнадцать-семнадцать ваш подросток может планировать будущее совместно с этим человеком. Любовные отношения разнятся в каждый период взросления, и я буду обсуждать это в последующих главах.

Сейчас я хочу, чтобы вы на минутку отвлеклись и вспомнили свою первую любовь. Как его или ее звали? Сколько вам было тогда лет? Что вы чувствовали по отношению к нему или к ней? Что вы чувствовали, когда он или она звонили вам? Или улыбались вам? Или держали вас за руку? Влюблялись ли вы в кого-то, кто не отвечал вам взаимностью? Что вы чувствовали, когда расстались с любимым человеком? Как ваши родители относились к вам в пору вашей влюбленности?

Большинство из нас могут вызвать эти чувства и почувствовать достаточно сильные переживания. Первая любовь остается самой пьянящей из всех. Это чувство, которое мы никогда не забудем.

Три стадии юности

Подростковый возраст, в течение которого взрослеющие дети решают важные жизненные задачи, психологи и медики делят на три стадии: ранний (младший), средний и старший. В этой части я кратко опишу каждую стадию, более подробно расскажу о каждой из них в последующих главах. Когда вы читаете эту книгу, всегда помните, что нет такого понятия, как «средний подросток» – помните, что ваш подросток может решать различные задачи развития на разных стадиях.

Ранний подростковый возраст

Ранний подростковый период в среднем начинается в девять – тринадцать лет у девочек и в одиннадцать – пятнадцать лет у мальчиков. Это значит, что большинство девочек будет переживать этот период в 4 – 8-х классах, а мальчики отстают от них в развитии на несколько лет и проходят этот период в 6 – 10-х классах. Некоторые дети биологически достигают раннего подросткового периода только в конце школы. Пубертатный период, когда тело демонстрирует первые признаки взросления, а затем достигает своей взрослой формы, у кого-то длится один-два года, а у кого-то – четыре-пять лет. И то и другое нормально. В среднем у мальчиков начало и завершение пубертатного периода отстает на один-два года от девочек.

Пубертат

Пубертатный период – биологический переход из детства во взрослость – является главной чертой раннего подросткового периода. Младший подросток испытывает такие глобальные изменения в теле, какие люди не испытывают за всю свою жизнь, кроме младенчества. В это время мальчики и девочки очень быстро растут. Происходит всем известный скачок роста, который может продлиться от двух до трех лет. Дети резко вырастают, становясь выше на четверть от их конечного взрослого роста. Обычно у девочек скачок роста происходит на два года раньше, чем у их ровесников-мальчиков. Именно поэтому на групповых фотографиях 6 – 7-х классов девочки часто бывают выше мальчиков – иногда на голову или даже больше. Интенсивнее всего девочки растут в двенадцать, а мальчики – в четырнадцать лет. Большинство девочек сильно вырастает за год до начала первой менструации, дальнейший рост уже менее интенсивный. Увеличение массы тела идет следом за увеличением роста. Набор массы тела в подростковый период составляет примерно половину идеальной массы тела взрослого человека.

В пубертатном возрасте у мальчиков и девочек формируются так называемые «вторичные половые признаки». У них вырастают волосы на лобке и подмышками, ломаются голоса, развиваются потовые железы в паховой и подмышечной зонах, которые распространяют запах тела. Возможно, вам придется напоминать своему подростку, что нужно принимать душ каждый день и пользоваться дезодорантом.

Сексуальное развитие девочек начинается раньше, чем мальчиков. Набухание грудных желез – первый признак пубертата, груди начинают напоминать маленькие холмики. Не стоит переживать и удивляться, если у вашей дочери набухание грудных желез начнется раньше или позже, чем у сверстниц: например в 7 – 8-м классе или во 2 – 3-м. В пубертатный период молочные железы развиваются практически до взрослого размера, а матка и яичники увеличиваются в размерах примерно в семь раз, по сравнению с детскими показателями. Влагалище, клитор и половые губы также растут.

У современных девочек менструации начинаются в более раннем возрасте, чем в 1960-х. Первая менструация обычно приходит через два года после того, как появляются холмики на груди и волосы под мышками, но не во всех случаях. Убедитесь, что вы поговорили с дочерью о том, что делать при первом появлении менструации, как только вы заметили холмики на груди. Средний возраст первой менструации (врачи называют ее *менархе*) – двенадцать с половиной лет, но у некоторых девочек это происходит только в шестнадцать с половиной. Другими словами, примерно у половины девочек менструации начнутся до конца 7-го класса, при этом у многих из них – еще в начальной школе. У половины первая менструация придет в 8-м классе, причем у некоторых из них даже позже – в начале старших классов. Все это в пределах нормы.

Сексуальное развитие мальчиков начинается активно примерно в одиннадцать с половиной лет, при этом в норме диапазон варьируется от девяти до четырнадцати лет. У большинства мальчиков увеличение мошонки является первым признаком пубертата, и большинству родителей это вряд ли заметно. В пубертатный период семенники, их придатки и простата увеличиваются в размере в семь раз по сравнению с детскими показателями, размер пениса обычно увеличивается вдвое. Первая эякуляция, известная сексологам как семенархе, по аналогии с менархе, обычно происходит в середине полового созревания. Мальчики часто переживают первое семяизвержение, или поллюции, ночью. Готовить мальчика к появлению ночных поллюций так же важно, как готовить девочку к появлению менструаций! Обычно мальчикам требуется три года от появления первых признаков полового созревания до достижения физических параметров взрослого, но у некоторых это происходит за два года, а у других – за пять лет. И то и другое нормально.

Подготовка сына или дочери к подростковому возрасту –

очень важная задача. Помните, что однократный Большой Разговор вряд ли поможет. Постарайтесь давать информацию маленькими порциями в конце начальной школы и в средних классах. Поделитесь с ними вашими собственными воспоминаниями о своих переживаниях в этот период быстрых изменений. Поговорите с дочерью о том, что делать, если ее первая менструация начнется не дома. Хорошая идея – предложить девочке, которая начала быстро расти вверх, каждый день носить с собой в сумке гигиеническую прокладку. Обязательно поговорите с мальчиком о том, как будет меняться размер его полового члена и яичек, и о вероятности появления ночных поллюций по мере роста. Скажите ему, что все поймете, если увидите пятна на его простыне и попросите отнести ее в стирку. А еще лучше научите его самого вовремя менять постельное белье – полезный навык для будущего!

В средней школе мальчики часто беспокоятся о размере своего пениса. Недавно я вела занятия у учеников 8-х классов, и вопросы о половом члене появлялись в анонимной коробке почти каждую неделю, несмотря на то, что мы подробно прошли эту тему несколько недель назад. Мальчикам в этом возрасте важно знать, что в среднем размер полового члена взрослого мужчины составляет 5 – 10 сантиметров в спокойном состоянии и 12–18 сантиметров в эрегированном состоянии. Мальчики также должны знать, что небольшие в спокойном состоянии пенисы значительно увеличиваются в момент возбуждения, и наоборот, достаточно длинные в спокойном состоянии во время эрекции увеличиваются несильно. Также они должны знать, что размер полового члена в большинстве случаев не влияет на сексуальное удовлетворение.

Мальчики в средней школе должны знать об эрекции. Я надеюсь, что вы читали мою предыдущую книгу «От пеленок до первых свиданий»[10] и рассказывали сыну об эрекции еще с детского садика. Если так, то вам достаточно будет напомнить ему: «В подростковом возрасте эрекция будет происходить чаще». Но если вы ничего не говорили об этом сыну, вам нужно более подробно раскрыть эту тему.

Мальчики-подростки обычно проявляют интерес к сексу и чаще испытывают сексуальное влечение. Их половой член часто приходит в эрегированное состояние, это происходит неожиданно и часто в неподходящий момент. Однажды в консервативном журнале я прочитала рекомендацию, что мальчикам следует избегать всех видов деятельности, в которых они могли бы испытать эрекцию… ого, значит, и на обед ходить нельзя! Ведь мальчику нужно совсем немного, чтобы возбудиться: сексуальная

реклама, музыка или видео с подтекстом, девочка, которая наклоняется, чтобы поднять вилку, улыбка симпатичной одноклассницы во время ответа у доски. Мальчики должны знать, что эрекция в таких случаях – это абсолютно нормальная реакция, которая пройдет сама собой. Несмотря на широко распространенное убеждение, не существует такого медицинского состояния, как «гудящие яички», эрекция на самом деле может пройти самостоятельно без последствий. Тем не менее разговор с отцом или другим мужчиной о том, как поступать, чтобы никто не заметил эрекцию, поможет подростку «спасти лицо»: можно передвинуть свой поднос в столовой или прикрыть стратегическое место учебником или тетрадью.

Девочки в этом возрасте часто беспокоятся о размере своей груди. Те, у которых грудь больше, чем у ровесниц, начинают сутулиться из-за желания спрятать ее. Девочки с маленькой грудью переживают, что она никогда не вырастет. Другие девочки переживают, что их груди разного размера, что является абсолютно нормальным. Девочки в средней школе должны знать, что размер груди очень индивидуален и зависит от генетических особенностей. Обычно размер груди девочки примерно такой же, как у мамы или других близких родственниц женского пола (тетя, бабушка). Не существует каких-либо реальных способов существенно увеличить размер груди. Упражнения, которые я делала в двенадцатилетнем возрасте, никак не помогают. Очень худеньким девочкам можно посоветовать набрать немного веса. Как сказал подростковый врач дочери моей подруги: «В твоем теле вообще нет жира. А грудь в основном состоит из жировой ткани. Набери 4,5 килограмма веса, и я уверена, твоя грудь немного увеличится».

С другой стороны, некоторые мальчики сильно озабочены проблемой роста железистой ткани в районе их груди, это состояние называют гинекомастией. Мальчики могут переживать, что у них растут молочные железы или даже что они превращаются в девочек. Тем временем примерно у каждого пятого мальчика наблюдается рост железистой ткани. У большинства подростков это является вариантом нормального процесса полового созревания по мужскому типу, проходя обычно само по себе через года-полтора. Если ваш сын переживает слишком сильно или если это состояние не прошло за два года, обратитесь к вашему врачу.

У некоторых подростков половое созревание начинается только в старших классах. Из-за медленного развития они могут подвергаться нападкам и чувствовать себя «отставшими». Они могут переживать, все ли с ними в порядке. Если у мальчика

к пятнадцати годам, а у девочки к четырнадцати годам не появились лобковые волосы, это повод обратиться за консультацией подросткового врача. Врач должен исключить дисфункцию гипоталамуса, гипофиза и половых желез, а также не диагностированные ранее хронические заболевания. Однако в 60 процентах задержек полового созревания причина кроется в генах, а не в заболевании. Постарайтесь вспомнить, когда началось ваше собственное созревание, также спросите своих собственных родителей об их темпах созревания. Однако даже обнаружив нечто подобное у родственников вашего подростка, в случае, если он учится в старших классах и еще не вошел в процесс полового созревания, организуйте консультацию со специалистом.

Шкала Таннера: физическое развитие подростков

Стадия развития	Волосы на лобке	Пенис/мошонка (мальчики)	Молочные железы (девочки)
I	Отсутствуют	Как у ребенка	Как у ребенка
II	Редкие	Мошонка краснеет и увеличивается в размере, пенис как у ребенка	Небольшие холмики
III	Темнеют, начинают виться	Пенис увеличивается в размере, мошонка также продолжает расти и темнеть	Небольшие груди, увеличиваются соски
IV	Грубеют, вьются, но не так, как у взрослых	Пенис увеличивается в длину и в окружности	Развитие молочных желез продолжается
V	Волосы образуют зрелый треугольник на лобке	Как у взрослого	Зрелые железы, выступающие соски

Эмоциональные изменения в раннем подростковом возрасте

Адаптироваться к серьезным изменениям в теле – непростая задача для младших подростков. Ваш ребенок может показаться поглощенным образом своего тела и проводить часы перед зеркалом. Выбор одежды для школы или каких-либо внешкольных мероприятий может стать настоящей пыткой для подростка, а если он идет куда-то вместе с родителями, то и для них. Подростки в этом возрасте заняты собой, беспокоятся о своей внешности и хотят выглядеть привлекательными. Они бесконечно переживают, «нормальные» ли у них прическа и одежда и будут ли они приняты друзьями.

Младшие подростки хотят знать: «Все ли со мной в порядке?» Они озабочены своим ростом, весом, размером груди или полового члена, развиваются ли они «слишком быстро» или «слишком медленно». Они часто сравнивают себя с друзьями: почему у Сьюзи грудь больше или почему Джон выше меня? Они переживают, нормальные ли у них чувства, ведь они меняются сто раз на дню. Родители должны поддержать своего младшего подростка и убедить его в том, что с ним все в порядке,

что он развивается согласно своей личной, генетически заданной программе.

С физическими изменениями приходят огромные эмоциональные перемены. Плавающий уровень гормонов часто приводит к экстремальным перепадам настроения и необъяснимым чувствам. Многие родители отмечают, что их дети переживают огромные перепады в настроении и поведении. Конфликты с родителями обостряются в моменты перед и сразу после полового созревания. Младшие подростки часто крайне неохотно прислушиваются к советам и критике родителей. Они бросают вызов авторитетам и тестируют границы в процессе сепарации от родителей.

В период ранней и средней юности друзья становятся более важными, чем родители, а популярность среди сверстников выходит на первый план. Быть может, вам станет немного легче, если вы узнаете, что потребность быть таким же, как друзья, которую психологи называют «групповой конформизм», максимальна в ранний подростковый период, а затем постепенно снижается. Есть и плохая новость: давление сверстников может быть очень сильным в эти годы и влиять на все – от упорного желания приобрести «нормальную» марку кроссовок или упорного нежелания ходить в кафе с родителями до вовлечения в курение, выпивку и эксперименты с сексуальным поведением. Я буду подробнее говорить об этом в последующих главах.

В ранней юности появляются лучшие друзья. Подростки в это время склонны дружить с собственным полом и лишь немного контактировать с противоположным полом в группе друзей.

Младшие подростки растут интеллектуально. Они обретают способность к абстрактному мышлению, и это значит, что они будут много времени проводить в своем внутреннем мире. В этом возрасте подростки часто подолгу мечтают. Многие родители делились со мной опасениями, что их дети проводят слишком много времени наедине с собой в комнате. Не волнуйтесь, это нормально, ожидаемо и крайне важно для их развития. Многие подростки начинают вести дневниковые записи о своих интенсивных чувствах, и родители должны уважать личное пространство и время подростка.

В этот период подростки ощущают, что они как будто на сцене и все на них смотрят. Психологи говорят, что у них есть «воображаемая аудитория». Обычное дело для младшего подростка – быть мелодраматичным, верить, что он или она – единственный человек за всю историю вселенной, который испытывает такие чувства и что его проблемы абсолютно

уникальны. Помните: важно признавать интенсивность чувств вашего ребенка, а не обесценивать их. Лучше сказать так: «Я знаю, у тебя сегодня очень напряженный день, может быть, тебе побыть одной в комнате и рассказать об этом твоему дневнику?», чем: «Прекрати этот спектакль и иди сюда, мне нужна твоя помощь».

Средний подростковый возраст

Если вы попросите кого-то описать типичного подростка, то, скорее всего, получите описание подростка именно этого периода. У девочек это время приходится на 13–16 лет, у мальчиков – на 14–17 лет. Именно в этом возрасте подростки выглядят и ведут себя как «типичные» подростки. В это время они больше полагаются на своих друзей, чем на родителей, и усваивают субкультуру предпочитаемой социальной группы.

Когда я впервые проходила обучение по здоровью школьников, нам рассказывали, что в этом возрасте они ощущают себя неуязвимыми и бессмертными, что им свойственно ощущение всезнания, всемогущества и непобедимости. Многие подростки подвергают себя риску, потому что верят, что «ничего плохого со мной не может случиться». Они думают: «Я могу мчаться на скутере со скоростью 90 км/ч, потому что я не могу попасть в аварию» или «Я слишком молода, чтобы забеременеть, поэтому мне не нужно предохраняться».

Тем не менее исследования последних двадцати лет убедительно показали, что в целом подростки не ощущают себя более неуязвимыми для рисков, чем взрослые. Другими словами, некоторые взрослые и некоторые подростки более склонны к риску, чем остальные.

Вспомните себя на минутку. Быть может вы, так же как и я, обычно совсем не склонны к риску. Например, я всегда пристегиваюсь и соблюдаю скоростной режим, никогда не сяду за руль в состоянии опьянения, не стану заниматься спортом, где существует риск сильной травматизации. Однако, возможно, как и у меня, у вас тоже есть немало друзей, которые катаются на горных лыжах и сноубордах, любят быструю езду и инвестируют сбережения в рынок высоких технологий. У нас совершенно разные подходы к риску. То же происходит и у подростков.

Рисковать – это не всегда плохо. В докладе Института медицины, посвященном подростковым рискам и возможностям, было отмечено, что риск является составляющей игры воображения, новых отношений, тестирования новых уровней независимости, разработки новых ценностей и творческого самовыражения. Все это вполне позитивные качества. Вопросы, о которых я буду подробнее говорить в главе 5 об учащихся выпускных классов, касаются того, как родители могут в достаточной степени защитить своих любителей рисковать, чтобы они не подвергали опасности свое будущее или свою

жизнь. Одним из способов является конструктивное обсуждение с подростком степени риска его поведения.

В средней школе подростки стремятся к увеличению своей независимости от семьи, большую роль в их жизни начинают играть сверстники. Круг друзей вашего ребенка, скорее всего, изменится, так как подростки ищут себе в друзья таких сверстников, которые больше похожи на них сейчас, чем друзья из детства. В этот период подростки интенсивно общаются именно в группе, нежели с единственным лучшим другом или подругой, как несколько лет назад. Именно группа сверстников утверждает образ «Я» подростка. Когда они приняты или отвергнуты определенными группами, они узнают больше о себе. Ожидайте, что ученик средней школы захочет одеваться и слушать такую же музыку, как все, заниматься теми же хобби, что и его друзья.

Обращайте внимание на то, каких друзей выбирает для себя ваш ребенок, и попытайтесь понять, о чем говорит вам его выбор. Если ваш подросток тусуется с по-настоящему «хорошими ребятами», то, скорее всего, они поддерживают друг друга. Если ваш ребенок общается с ребятами, по которым видно, что они балуются алкоголем и наркотиками, то наивно полагать, что именно ваш сын или дочь воздержатся от этого. Хорошая новость для родителей в том, что несмотря на влияние друзей на ежедневные решения, подростки все равно хотят, чтобы именно родители принимали участие в принятии долгосрочных решений, таких как образование и будущая карьера.

Подростки в средней школе могут быть очень нарциссическими и эгоцентричными, они полагают, что мир обязан крутиться вокруг них. Они кажутся самовлюбленными эгоистами. С ними бывает очень сложно ужиться, потому что они забывают свою грязную одежду в ванной, не выполняют домашние поручения и пропускают семейные события. Вряд ли они смогут проявить к вам сочувствие. Однажды вечером, когда я вернулась домой из командировки, – тогда Алиса была как раз таким подростком, – она ждала меня, чтобы рассказать о событиях в своей жизни. Не прекращающийся ни на миг бурный речевой поток лился на меня больше часа. Однако когда после этого я спросила: «Милая, ты хочешь узнать, как прошла моя поездка?», Алиса ответила: «Нет, мама, сейчас речь обо *мне*!»

В среднем школьном возрасте многие подростки демонстрируют способность к абстрактному мышлению. Мне очень нравится говорить с моим сыном Грегом о всяких идеях: он способен схватывать любые концепции и тут же находить им новые применения. В этот период у подростков

возникает целый набор новых переживаний, включая способность понимать чувства других людей и сочувствовать им. Это время усиления интеллекта и творческих способностей. Также это время, когда подростки способны осознать свои личные ограничения, что у некоторых из них может привести к снижению самооценки, депрессии, тревоге и пищевым дисфункциям.

Огромную значимость в среднем подростковом возрасте обретает сексуальность, близкие отношения со сверстниками и сексуальное самовыражение. Возрастающее ощущение своей сексуальности толкает большинство подростков впервые встречаться с противоположным полом и экспериментировать с сексуальным поведением. Большинство из них в этом возрасте приходят к осознанию своей половой ориентации, будь она гомосексуальной, гетеросексуальной или бисексуальной. Они также обретают более глубокое понимание своей гендерной идентичности.

В Соединенных Штатах средний возраст вступления в половую жизнь приходится на среднюю школу. В среднем у мальчиков-подростков первый половой акт приходится на возраст шестнадцать лет, а у девушек – семнадцать.

Недавно подруга отправила мне ссылку на онлайн-пост под названием «Кошачьи годы», который прекрасно описывает средний подростковый возраст. Неизвестный автор написал:

> *Я только что осознал, что дети – это щенки, они лояльны и ласковы, а подростки – это кошки. Быть хозяином щенка слишком просто. Ты кормишь его, обучаешь, командуешь. Он кладет морду тебе на колени и смотрит на тебя, как если бы ты был картиной. Он бежит домой с энтузиазмом, как только ты его позовешь.*
>
> *Потом, лет в тринадцать, твой любящий маленький щенок превращается в большую старую кошку. Когда ты зовешь ее домой, она выглядит удивленной, с недоумением вопрошая, неужели кто-то умер и сделал тебя императором. Вместе того, чтобы следовать за тобой по пятам, она исчезает. Ты не увидишь ее, пока она не проголодается, и тогда она воротит нос от всего, что ты приготовил. Когда ты протягиваешь руку, чтобы потрепать ее за голову таким привычным ласковым жестом, она уворачивается, затем взирает на тебя пустым взглядом, как будто пытается вспомнить, кто ты и где она видела тебя раньше.*
>
> *А ты, еще не понимая, что собака стала кошкой,*

думаешь, что что-то пошло не так. Она настолько антисоциальна, дистанцирована и даже подавлена. Не ходит на семейные праздники. А поскольку именно ты вырастил ее, научил ее приносить вещи, стоять и сидеть по твоей команде, ты начинаешь думать, что плохо ее воспитал. И подхлестываемый чувством вины и страха, ты удваиваешь усилия, чтобы заставить своего питомца слушаться.

Однако теперь ты имеешь дело с кошкой. Поэтому все, что раньше работало, теперь производит противоположный эффект. Позовешь ее, она убегает. Скажешь «сиди», она прыгает на стол. Чем ближе ты к ней подходишь, тем дальше она отодвигается.

Вместо того чтобы продолжать вести себя, как хозяин щенка, ты должен научиться вести себя, как хозяин кошки. Поставь тарелку с едой у порога, и пусть она сама придет к тебе. Но помни, что твоя кошка нуждается в твоей помощи и любви. Сиди спокойно, и она придет в поисках того теплого успокаивающего колена, которое она до конца так и не забыла. Будь там, чтобы вовремя открыть ей дверь.

Старший подростковый возраст

«Будь там, чтобы вовремя открыть ей дверь». Строчка, которой завершается приведенный выше фрагмент, символизирует переход в следующий возраст. Далее в посте следуют еще и такие строки: «Однажды твой почти взрослый ребенок зайдет на кухню, поцелует тебя и скажет: “Ты целый день на ногах. Давай я вымою посуду”». И тогда ты поймешь, что твоя кошка снова стала собакой».

Многие родители вздыхают с облегчением, когда на смену среднему подростковому возрасту приходит старший. Они чувствуют, что их ребенок «вернулся». В этот период молодые люди начинают брать на себя взрослые роли и обязанности. У девочек это обычно начинается в шестнадцать – восемнадцать лет, у мальчиков в семнадцать-восемнадцать. Сегодня в США и других западных странах сложно понять, когда же заканчивается юность. Многие молодые люди откладывают взятие на себя взрослых обязательств из-за того, что продолжают образование и в этот период живут вместе с родителями, путешествуют с ними и в целом избегают взрослых обязанностей, не работают и не обзаводятся семьей. Согласно исследованиям, в начале века молодые люди откладывают принятие на себя взрослых обязанностей на срок, который является самым длительным за всю историю человечества. Например, сегодня в США средний возраст вступления в брак максимален. Если в 1956 году он составлял двадцать лет для женщин и двадцать два с половиной года для мужчин, то в 2005 году уже двадцать шесть лет и двадцать семь лет соответственно. Я знаю людей двадцати восьми – тридцати трех лет, которые до сих пор переживают эмоциональные сложности старшего подросткового возраста!

К старшему подростковому возрасту завершается физическое созревание. Молодые люди достигают своего взрослого роста, их вторичные половые признаки, такие как размер груди и полового члена, почти полностью сформировались, и в целом молодые люди выглядят, как взрослые. Образ тела, гендерная идентичность, сексуальная ориентация практически сформировались. Старшие подростки обычно чувствуют себя достаточно комфортно в своих телах, хотя на сегодня расстройства питания все чаще встречаются как среди юношей, так и среди девушек.

В интеллектуальном отношении старшие подростки достигли своего максимального уровня, в сравнении с предыдущими

периодами. Большинство из них способны размышлять абстрактно и понимать разницу между «возможно» и «реально». Подростки в этом возрасте лучше осознают, как их решения в прошлом и в настоящем повлияют на будущее. Большинство старших подростков способны понимать последствия своих действий и в соответствии с этим принимать решения. У них сформировалась способность находить компромиссы, они могут самостоятельно ограничивать свое поведение. Они способны опираться на свои личные ценности и говорить, что для них важно. У них устойчивая мораль и понимание перспективы.

Некоторые молодые люди в девятнадцать-двадцать лет испытывают сложности с переходом в эту последнюю фазу взросления. Они более явственно, чем их ровесники, осознают свои сильные и слабые стороны. Осознание ограничений может приводить к депрессии, суицидальным тенденциям и другим эмоциональным расстройствам. Кроме того, определенные психические заболевания, такие как шизофрения и биполярное расстройство, часто впервые проявляются в эти годы. Не мешкая, обращайтесь за профессиональной помощью для вашего взрослого ребенка, если ему или ей сложно справиться с проблемой самостоятельно.

В старшем подростковом возрасте подростки нередко оставляют родительский дом, чтобы учиться, или начинают работать. Многие из них уже имеют реалистичные карьерные цели. Некоторые начинают работать (половина молодых людей восемнадцати-девятнадцати лет имеют работу), некоторые женятся (2 процента девушек и 6 процентов молодых людей восемнадцати-девятнадцати лет), многие юноши проходят службу в армии. В этот период формируются серьезные любовные отношения с другим человеком, часто сопровождаемые первой (а для многих последней) зрелой любовью. Это время, когда мы, родители, должны отпустить своих детей и позволить им стать взрослыми, и это не такой уж легкий процесс, как может показаться на словах.

Одно из лучших достижений этого периода заключается в том, что многие родители устанавливают новые, похожие на взрослые, отношения со своими подростками. Ровесники снова отходят на второй план в определении поведения, и подростки выстраивают отношения на уровне взрослый-взрослый со своими родителями. Они снова могут проводить свободное время с семьей, делиться своими идеями и мыслями. Возможно, вы слышали шутку о молодом человеке, который вернулся домой на каникулы после первого семестра в колледже и спрашивает родителей: «Как так получилось, что пока меня не было,

вы сильно поумнели?» Из этого сообщения следует, что он снова готов стать частью семьи, но в новом, другом качестве.

Упражнение на прояснение ценностей, прежде чем перейти к главе 3

1. Ваша дочь учится в 8-м классе, она выходит к завтраку в мини-юбке и обтягивающей футболке, из-под которой виден живот. Ваши действия:

а) вы улыбаетесь и ничего не говорите;

б) вы говорите, что она должна переодеться;

в) спрашиваете у нее, что она хочет сказать, одевшись таким образом;

г) удивляетесь, что случилось с вашей маленькой девочкой.

2. Ваш ребенок, ученик седьмого класса, стал общаться с новым другом, который вам не нравится. Ваши действия:

а) запретите ей/ему видеться с этим другом;

б) пригласите нового друга к вам домой, чтобы познакомиться поближе;

в) проигнорируете, ведь большинство других друзей вашего ребенка хорошие ребята;

г) сядете и поговорите со своим ребенком.

3. Вы заходите в гостиную и застаете вашего восьмиклассника (восьмиклассницу) за страстным поцелуем с его подругой (другом). Ваши действия:

а) громко кашляете и надеетесь, что они услышат и прекратят целоваться;

б) тихонько выйдете в надежде, что они вас не заметили;

в) скажете: «Только не в моем доме, только не с моим сыном/дочерью. Тебе пора идти».

г) попросите обоих подростков обсудить с вами их поведение и важность установления сексуальных границ.

4. Вы заходите в детскую и видите, что ваш двенадцатилетний подросток смотрит взрослые порно-сайты. Ваши действия:

а) тут же отключите компьютер и лишите ребенка возможности заходить в Интернет на продолжительное время;

б) ничего не скажете и позволите ему/ей исследовать эту тему дальше. В конце концов, любопытство – это нормально;

в) напомните ему/ей о правилах использования интернета;

г) обсудите тему эротики и ваше отношение к подобным сайтам в сети.

3. Средняя школа

Переход в среднюю школу

Я хорошо помню мой первый день в средней школе. Я была напугана. Мне предстояло проститься с начальной школой, в которой я проучилась четыре года. Я боялась встречи с новыми детьми, смены классов, вестибюля, и особенно необходимости переодеваться для занятий физкультурой. До меня доходили слухи о том, что собой представляет раздевалка для девочек и как происходит принятие душа после занятий.

Честно говоря, я не в восторге от современной системы средних школ. Отправлять детей десяти или одиннадцати лет в одну школу с тринадцатилетними не кажется мне хорошей идеей. Сегодня десяти– и одиннадцатилетние дети сталкиваются с проблемами, которые большинство из нас не могли даже представить себе, когда мы были в этом возрасте. Директора школ говорили мне, что решают эти проблемы, отделяя младших учеников средней школы от старших путем размещения их в разных частях здания. Но в любом случае эти дети встречаются на переменах, пользуются одними туалетами, вместе едят в столовой. Иными словами, они находятся в одной и той же школьной среде.

Ваш ребенок, попав в общую среду со старшими подростками, неминуемо столкнется с множеством новых социальных проблем. Именно в этот период многие мальчики и девочки начинают встречаться со своими сверстниками противоположного пола. В это время организуются первые совместные вечеринки для мальчиков и девочек. Дети могут сталкиваться с давлением со стороны сверстников, подталкивающим их к тому, чтобы начать курить, употреблять спиртные напитки и даже экспериментировать с сексуальным поведением.

Как я уже говорила во второй главе, дети в этот период переживают самые значительные физические изменения в своей жизни со времен младенчества. Эти физические изменения обычно сопровождаются значительными эмоциональными изменениями. Как констатирует Национальная ассоциация среднего образования, «молодые люди в возрасте от десяти до пятнадцати лет переживают более быстрые и глубокие личностные изменения, нежели в любой другой период их жизни». Адаптация к обучению в средней школе может оказаться нелегкой как для детей, так и для их родителей.

Хорошая школа для детей раннего подросткового возраста, независимо от ее структуры, должна соответствовать определенным требованиям, сформулированным Национальной

ассоциацией среднего образования. Оценивая школу, в которую предстоит ходить вашему ребенку, вы можете задать следующие вопросы:

• Проходят ли учителя специальное обучение, готовы ли они работать с детьми раннего подросткового возраста?

• Есть ли в школе общее четкое представление о том, какими должны быть достижения учеников, отношения между учениками и учителями, участие в жизни школьного сообщества?

• Каковы ожидания от учителей, родителей и учеников?

• Прикреплен ли к каждому ученику взрослый в качестве наставника и руководителя?

• Есть ли возможности для взаимодействия между семьей и школьным сообществом?

• Ориентируется ли школа на создание позитивной атмосферы, основанной на признании важности развития физических способностей и межличностных отношений в образовании детей раннего подросткового возраста?

• Является ли программа обучения стимулирующей, предполагает ли она исследовательскую работу?

• Используются ли в обучении разнообразные подходы?

• Используются ли альтернативные методы оценки, помимо баллов и тестов?

• Является ли организация процесса обучения достаточно гибкой, учитывает ли она потребности детей раннего подросткового возраста, их различия, их отождествление с группами сверстников и потребность в том, чтобы вырваться из жесткого расписания?

• Отражается ли в политике школы и программах обучения забота о здоровье и безопасности учащихся?

• Существуют ли службы поддержки, дающие возможность обсуждения проблем со сверстниками, личной консультации со специалистами, обращения к узким специалистам при необходимости?

Одно из основных изменений, с которым сталкиваются дети, переходящие из начальной школы в среднюю, касаются сверстников. Как я уже писала во второй главе, в раннем подростковом возрасте друзья начинают играть важную роль. Это не значит, что дружба не была важна для ребенка в предшествующие годы, но в средней школе и в старших классах опора на друзей и более обширную социальную группу становится намного более значимой.

Насколько велико влияние сверстников

Вопреки мнению многих взрослых, подростки сообщают исследователям, что не ощущают непосредственного давления со стороны своих друзей, которое бы побуждало их к рискованным типам поведения. Скорее, даже наоборот: по данным ряда исследований, давление со стороны друзей чаще ориентирует подростков на то, чтобы не пить, не принимать наркотики, не заниматься сексом.

Давление со стороны сверстников – независимо от того, имеет ли оно позитивную или негативную направленность, – это один из способов влияния подростков друг на друга. Наряду с этим, они выступают друг для друга в роли образца для подражания в том, какую одежду носить, нужно ли ходить на свидания и сколько сил нужно уделять занятиям спортом и учебе. Они устанавливают друг для друга нормы того, что является приемлемым и ожидаемым: допустимо ли курение? Употребление спиртных напитков? Сексуальные эксперименты? Они также могут создавать друг для друга возможности участия в рискованных практиках – например, организуя вечеринки без родителей.

В средней школе ваш подросток может впервые подвергнуться давлению, подталкивающему к участию в определенной деятельности в качестве участника группы, – в некоторых случаях это означает курение, воровство в магазинах или употребление спиртных напитков. Удивительно, но статистика свидетельствует о том, что 30 процентов восьмиклассников выкуривают по меньшей мере одну сигарету в день, 13 процентов пробовали марихуану, две трети пробовали алкоголь, четверть регулярно употребляют алкогольные напитки, а 28 процентов утверждают, что как минимум один раз напивались.

Ваш ребенок, обучающийся в средней школе, тоже является частью подросткового мира, который простирается далеко за пределы школы, в которой он учится, и города, в котором вы живете. Телевидение и кинофильмы задают образец подростковой культуры. Выделите на этой неделе немного времени, чтобы посмотреть наиболее популярные у современных подростков сериалы. Что они сообщают вашему ребенку о том, какой должна быть жизнь подростка в наши дни? Какая одежда, какая музыка представлены как «крутые»? Как подростки в этих сериалах относятся друг к другу? Как они относятся к взрослым, принимающим участие в их жизни? Какие сообщения содержатся

в этих фильмах относительно употребления алкоголя, наркотиков, секса? Какими характеристиками обладают популярные герои? А те, кто не пользуется популярностью? Как изображены взрослые? (Лично мне в современных фильмах и сериалах, ориентированных на подростков, больше всего не нравится то, что взрослые представлены либо глупыми, либо аморальными. Когда Алиса училась в средней школе, я иногда спрашивала ее, когда мы вместе смотрели сериал: «С кем из взрослых из этого фильма тебе хотелось бы общаться?» Обычно она отвечала: «Ни с кем!»)

Попробуйте вспомнить: на какие группы делились ваши сверстники, когда вы учились в средних классах? У нас были «качки», «чудики», «ботаники», «свои», «шпана» и «лузеры». В современной средней и старшей школе есть «качки», «конформисты», «элита (звезды)», «фрики», «ботаники», «активисты» и «металлисты». Одна из моих подруг называет одну из групп в своей школе «лузеры, желающие казаться звездами». Психологи определяют такие образования как «основанные на репутации у сверстников группы, которые сигнализируют об имидже или личностных особенностях входящих в них подростков». Иными словами, подростки склонны объединяться в группы, которые устанавливают, что является приемлемым в отношении одежды, жизненной позиции и поведения, а что нет. Переход из одной группы в другую может оказаться нелегким делом. Если вы поможете подростку сделать правильный выбор группы в самом начале обучения в средней школе, у вас появится шанс защитить его от рискованных поступков.

У подростков, обучающихся в средней школе, обычно есть несколько близких друзей, которые входят в какую-либо из названных (либо, возможно, в какую-то еще) групп. Количество близких друзей для большинства подростков этого возраста может составлять от одного до десяти, при этом в среднем у каждого подростка бывает по шесть близких друзей. У многих подростков есть лучшие друзья, хотя исследования свидетельствуют о том, что только одна треть таких дружеских отношений длится больше года. Лучшие друзья оказывают значительное влияние на поведение ребенка, но еще большее влияние оказывает та группа, к которой он мечтает принадлежать. Как показывают исследования, подростки более склонны изменять свое поведение, чтобы оно отвечало критериям, действующим в группе, к которой они хотят принадлежать. Я помню, как я «потеряла» нескольких друзей в средней школе, чтобы принадлежать к более популярной, хотя и недолговечной группе, поскольку мои друзья стали заниматься

вещами, которые вызывали у меня протест. Влияние группы может быть очень сильным.

Исследования свидетельствуют о том, что ведущая группа в школе, «элита», может быть менее влиятельной, чем круг ближайших друзей вашего ребенка, несмотря на то, что в этом возрасте ребенок испытывает сильное давление со стороны сверстников, заставляющее его стремиться быть популярным. Ученики средней школы имеют очень четкое представление о том, кто из детей наиболее популярен и насколько далеко они сами находятся от этой группы. Я хорошо помню, как Алиса сказала мне, что она принадлежит к второй по степени популярности группе девочек, Поведение детей, входящих в группу «элиты», похоже, не оказывает никакого влияния на такие моменты, как возраст совершения первого полового акта или риск беременности. Тем не менее лидирующая группа, без всякого сомнения, формирует нормы для школы в целом, хорошо это или плохо. Например, если лидирующая группа состоит из подростков, ориентирующихся на успехи в учебе, учеба становится важной для всех подростков школы, независимо от того, входят ли они в лидирующую группу. В школах, где подростки, входящие в лидирующую группу, употребляют спиртные напитки, все остальные, вполне вероятно, будут следовать их примеру.

Подростки, входящие в лидирующую группу, особенно в старших классах, чаще вступают в половые отношения, чем все остальные. Вероятно, это связано с тем, что их чаще приглашают на вечеринки и свидания, и у них чаще есть парни и подружки, чем у других подростков. С другой стороны, подростки, наиболее отчужденные от сверстников и школы в целом, также более склонны заниматься сексом: сексуальные отношения дают им возможность ощутить себя принятыми и значимыми.

Общение со старшими друзьями также увеличивает риск вовлечения в опасное поведение. Если восьмиклассник дружит с учениками десятого и одиннадцатого класса, вероятность того, что он употребляет алкоголь, пробует наркотики и занимается сексуальными экспериментами, выше, чем если бы он общался с друзьями того же возраста. Я считаю, что следует поощрять дружбу со сверстниками, однако лучше, если друзья будут старше вашего ребенка не более, чем на год. Если речь идет о девочке-подростке, то, чем старше ее друзья обоих полов, тем более вероятно, что она начнет вести половую жизнь.

Что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку найти «правильных» друзей? Вот несколько советов от Национальной кампании по предупреждению подростковой беременности:

• Обратите внимание на круг друзей вашего ребенка и определите группу, к которой они принадлежат, чтобы понять, какое влияние они оказывают на вашего ребенка.

• Узнайте, кто входит в круг друзей вашего ребенка. Риск раннего начала половой жизни и беременности непосредственно зависит от того, с кем дружит ваш подросток, особенно если речь идет о девочке.

• Поощряйте общение с «хорошими» детьми. Если подросток общается со сверстниками, способными подать хороший пример, маловероятно, что он будет принимать участие в рискованном поведении. Но не стоит волноваться по поводу одного или двух друзей из «группы риска», особенно если речь идет о друзьях того же пола. Если среди друзей вашего ребенка в целом больше «хороших детей», чем любителей риска, вероятность того, что ваш подросток тоже будет «хорошим мальчиком» или «хорошей девочкой», возрастает. Большинство подростков способны адекватно оценивать поведение и характер своих друзей и противостоять негативным влияниям. Как правило, вы можете положиться на способность подростка принимать правильные решения, если у вас нет явных оснований предполагать обратное.

• У вас должны вызывать беспокойство отношения вашего ребенка с мальчиками из группы высокого риска, а также наличие старших друзей любого пола. Весьма вероятно, что их влияние на подростка будет отрицательным. Выясните, кто из мальчиков входит в круг друзей вашей дочери; наличие близких дружеских отношений (не романтических, а именно дружеских) с мальчиком из группы пониженного риска может играть защитную роль; общение с мальчиками из группы риска фактически повышает риск раннего начала половой жизни.

• Выясните, какие отношения у друзей вашего ребенка с их родителями. Девочки, чьи подруги находятся в хороших отношениях со своими родителями, менее склонны к началу сексуальных отношений. Есть и еще одна хорошая новость для родителей, активно участвующих в жизни подростков: чем более близкие отношения у вас сложатся с ребенком, тем меньше он будет зависеть от советов и помощи друзей.

Многие родители подростков, обучающихся в средней школе, не знают, как поступить, когда их ребенок, как им кажется, общается не с той группой или дружит с кем-то, кто им не нравится. В этот период вам предоставляется последняя возможность вмешаться в выбор друзей вашим ребенком – когда он перейдет в старшие классы, вряд ли вы сможете повлиять на то, с кем он дружит. Но пока такая возможность у вас есть. Точно так же, как и раньше, когда ваш ребенок был младше,

вы можете решать, к кому он может ходить в гости, с кем может пойти в торговый центр, чем он может заняться после уроков, с кем может говорить по телефону и в течение какого времени. Но в отличие от периода, когда ваш ребенок учился в начальной школе, будет намного лучше, если вы будете *обсуждать* с ним эти вопросы, вместо того, чтобы указывать ему, что следует делать. Если кто-то из знакомых вашего ребенка вызывает у вас беспокойство, пригласите их к себе домой и понаблюдайте за тем, как они общаются с вами и вашим ребенком. Доверяйте своим инстинктам: не бойтесь сказать ребенку, что вы предпочли бы, чтоб он не тратил зря свободное время, общаясь с тем или иным ребенком или конкретной группой, и объясните, почему вы так считаете. Но лучше попытайтесь помочь ему прийти к этим выводам самостоятельно, не вступая в конфликт.

Полезно будет познакомиться с родителями друзей вашего ребенка. Эти родители могут оказывать дополнительную поддержку вашему ребенку, и знакомство с ними может оказаться полезным для решения проблемы давления со стороны сверстников. Когда Алиса училась в шестом классе, мне постоянно приходилось слышать от нее фразы вроде: «А вот мама Джен ей разрешает!» Послушав это в течение нескольких месяцев, я пригласила родителей пяти лучших друзей Алисы к нам домой, чтобы выпить чаю с печеньем и поговорить. (Любопытно, что пришли только мамы.) Цель встречи заключалась в том, чтобы определить, удастся ли нам согласовать набор ограничений, касающихся одежды, макияжа и походов на свидания, и определить цели, к которым мы все могли бы стремиться. Понятно, что уловка «Мама Джен ей разрешает» вряд ли сработает, если ваш сын или дочь знают, что мать Джен придерживается тех же ожиданий, что и вы.

В результате в течение нескольких часов нам удалось согласовать ряд принципов для наших к тому моменту уже семиклассников. Эти принципы касались разговоров по телефону (разговор не должен был продолжаться дольше десяти минут, а после 20:30 разговоры по телефону запрещались), макияжа (разрешалась помада, но не разрешалась подводка для глаз) и свиданий (мы решили, что их быть не должно). На такой встрече можно также обсудить вопросы о том, фильмы какой категории являются допустимыми, можно ли разрешить ребенку отправляться в торговый центр или в центр города в одиночку, допускаются ли визиты друг к другу в отсутствие родителей, а также вечеринки с участием мальчиков и девочек.

День после такой встречи – самое лучшее время для того, чтобы поговорить с подростком о влиянии сверстников в его

жизни. Необходимо обсудить с ним как положительные, так и отрицательные влияния (кто-то из друзей приглашает выпить, а кто-то не употребляет алкоголь), а также давление со стороны средств массовой информации. В частности, многие подростки в этот период испытывают на себе давление, подталкивающее их к тому, чтобы завести парня или девушку. Это может начаться уже в пятом классе.

Мы просто «гуляем вместе»

В средней школе подростки не «ходят на свидания» – они просто «гуляют вместе». С учетом того, что средняя школа начинается с пятого класса, вы можете с удивлением обнаружить, что «гулять вместе» они начинают уже в возрасте десяти-одиннадцати лет.

«Гулять вместе» в средней школе означает примерно то же самое, что иметь подругу или друга в старших классах. Подростки, которые «гуляют вместе», редко на самом деле куда-то вместе ходят. По данным одного исследования, менее 60 процентов таких пар ходили вместе в кино. В основном «гулять вместе» означает сообщить другу о том, что тебе нравится такой-то мальчик или такая-то девочка. После этого друг рассказывает об этом своим друзьям, и если предмет симпатии не возражает, «рождается» новая пара. Такие парочки могут ждать друг друга в холле, писать имена друг друга на тетрадях и болтать по телефону по вечерам. Возможно, они танцуют только друг с другом на школьных дискотеках и вечеринках, они могут сидеть вместе в столовой, хотя вовсе не обязательно. Иногда они вообще ничего не делают вместе; достаточно того, что всем известно, что они «гуляют вместе».

Возможно, вы удивитесь, узнав, что у большинства учеников средней школы были романтические отношения с представителями противоположного пола. Восемьдесят два процента тринадцати– и четырнадцатилетних подростков утверждают, что у них был друг или подруга. Как правило, такие отношения длятся очень недолго. Довольно часто они заканчиваются через пару недель, и лишь иногда продолжаются более трех месяцев. В этом возрасте большинство пар не проводят много времени вместе, и лишь менее половины из них утверждают, что влюблены.

Но это вовсе не значит, что подростки не воспринимают такие романтические отношения всерьез или что родители должны проигнорировать их. Взрослые часто относятся к романтическим отношениям, завязавшимся в средней школе, снисходительно. Действительно, для многих подростков такие отношения являются кратковременными и не очень близкими. Для них важен сам факт того, что у них есть друг или подруга, часто принадлежащие к «правильной» группе, нежели создание близких отношений. Подросток в этом возрасте как будто пытается испытать, что собой представляют романтические отношения. Поскольку большинство подростков еще не обладают

развитой способностью к сопереживанию, эти отношения могут закончиться очень резко. Тот же самый друг, который звонил вам с целью выяснить, нравится ли вам его подруга, позвонит вам, чтобы сообщить, что его подруге вы больше не нравитесь. Отношения закончены.

Однако некоторые дети раннего подросткового возраста могут воспринимать эти новые чувства и отношения, равно как и их разрыв, очень серьезно. Я могу честно сказать, что задумалась о самоубийстве единственный раз в жизни: где-то в седьмом или восьмом классе Майкл сообщил мне, что Бобби сказал, что больше меня не любит. (Наверное, с вами тоже случались подобные ситуации?) К счастью, моя тогдашняя лучшая подруга, Кэти, привезла литровый пакет шоколадного мороженого, и к тому времени, как он закончился, я уже не сильно переживала. Но все могло обернуться куда хуже. Если вам кажется, что ваш ребенок тяжело переживает разрыв отношений, прочитайте раздел «Первая любовь» в главе 5.

Учащиеся средней школы, которые «гуляют вместе», также склонны экспериментировать с сексуальным поведением.

Секс и дети раннего подросткового возраста

Даже сам заголовок этого подраздела может показаться некоторым родителям странным. О чем вы говорите, какой может быть секс в этом возрасте? В действительности реальность такова, что некоторые ученики средней школы участвуют в тех или иных формах сексуального поведения. Впрочем, пока вы можете расслабиться. В большинстве случаев это вовсе не значит, что они раздевают друг друга, ласкают или совершают друг с другом половой акт. Как правило, они просто держатся за руки, целуются, возможно, практикуют французские поцелуи и целуются взасос (подростки называют это «сосаться»). Давайте посмотрим на результаты исследований:

• 73 процента девушек и 66 процентов мальчиков в возрасте тринадцати лет и младше целовались;

• 20 процентов тринадцатилетних мальчиков прикасались к женской груди, 25 процентов девочек этого возраста позволяли прикасаться к своей груди;

• 23 процента мальчиков и 18 процентов девочек этого возраста ласкали гениталии другого человека.

Такое поведение может быть захватывающим… и пугающим. Вспомните свой первый глубокий поцелуй с человеком противоположного пола. Не во время игры в бутылочку или другой аналогичной игры – поцелуй с кем-то, кто вам действительно нравился, кто действительно занимал ваши мысли. Можете ли вы вспомнить, кто это был? Где вы находились? О чем вы думали? Обнимали ли вы этого человека, обнимал ли он вас? Держались ли вы за руки? Может быть, танцевали медленный танец?

Помню медленные танцы в седьмом и восьмом классе и даже слова тех песен, которые были главными хитами на наших вечеринках, проходивших в подвале родительского дома. И хотя тогда у меня не было слов, чтобы описать мои ощущения, я помню, что была одновременно увлечена и испугана тем, как реагировало мое тело на тесные объятия и медленные движения под музыку проигрывателя. Я помню, что была удивлена и немного напугана эрекцией мальчиков, которую я ощущала, когда их член прикасался к моей ноге, и мне было интересно, происходило ли это с другими девушками. Мне никогда не хватало смелости, чтобы спросить об этом, но я помню, что после того, как это случилось несколько раз, я начала

втайне ощущать восторг от собственного могущества, способного вызвать у мальчиков такую реакцию.

В этом возрасте у меня не было слов, чтобы описать, что происходит. Я ничего не знала о французских поцелуях, пока мой парень, который учился в восьмом классе, не засунул свой язык мне в рот. Я укусила его! Я ничего не знала ни об эрекции, ни о том, почему мои трусики становились мокрыми, когда я танцевала медленный танец с мальчиком, который мне нравился. При этом я выросла в семье, где было принято разговаривать на сексуальные темы!

Разговор об этих вещах может быть очень полезен для вашего ребенка. Но он может оказаться и очень сложным для вас обоих. Возможно, вам стоит рассказать ему о собственном опыте первых поцелуев, французских поцелуев и медленных танцев. Вы можете обсудить подобные ситуации в фильмах или сериалах и поговорить о том, какие решения персонажи принимали в подобных ситуациях. Если подросток вовлечен в довольно серьезные отношения, вы должны поговорить с ним о сексуальных ограничениях. Вопрос определения сексуальных ограничений я буду более подробно рассматривать в главе 4.

Недавно в прессе появилось несколько публикаций об учениках средней школы, занимающихся оральным сексом. В Washington Post была опубликована история о группе восьмиклассников в Вирджинии, которые, как говорится в статье, состояли в клубе орального секса. В других штатах тоже появились аналогичные публикации. В этих историях явно прослеживалась дискриминация по половому признаку: сообщалось, что девочки выполняли фелляцию, а мальчики при этом не предлагали подругам куннилингус. Журналисты (и родители) были шокированы. Я приняла участие в нескольких телевизионных передачах, посвященных так называемой «тенденции орального секса».

Скорее всего, эта «тенденция» придумана журналистами. Вспомните: когда вы учились в восьмом классе, были ли среди девочек такие, которые, предположительно, имели сексуальный опыт? У меня такие знакомые были, я даже помню их имена. Я думаю, что действительно некоторые ученики средней школы принимают участие в довольно сложных видах сексуального поведения, но к большинству подростков средней школы это не относится. Тем не менее у нас нет никаких исследований проблемы орального секса в средней школе – их не было, когда мы были подростками, нет и сейчас. Политики просто не дают исследователям возможности задавать эти вопросы.

В то же время в нашем распоряжении есть данные

о количестве учеников средней школы, пытавшихся совершить половой акт – к счастью, лишь некоторые из них действительно его совершили. Только 6 процентов подростков имели половые сношения в возрасте до тринадцати лет. Процент девушек самого юного возраста, имевших половые сношения, снизился; в 1995 году примерно двадцать процентов девочек в возрасте до пятнадцати лет имели половые контакты, сейчас – лишь каждая шестая. Но исследования также показывают, что многие девушки, которые рассказывают о совершении полового акта до перехода в старшие классы, были принуждены к сексу или даже стали жертвой насилия. Более четверти подростков в возрасте до пятнадцати лет, которые имели половые сношения, утверждали, что их первый половой акт произошел вопреки их желанию. Тем не менее именно девушки из этой группы впоследствии чаще других вступают в добровольные сексуальные отношения и реже, чем другие девушки, пользуются средствами контрацепции.

Я думаю, что почти все родители и все специалисты согласятся, что ученикам средней школы рано вступать в половую связь любого рода, будь то традиционный половой акт или оральный секс. Им просто не хватает эмоциональной зрелости, чтобы участвовать в этих типах сексуального поведения. Результаты исследований свидетельствуют о том, что большинство подростков этого возраста, участвующих в подобном сексуальном поведении, относятся к категории проблемных. Их потребность в ощущении связи, собственной силы, любви не встречает отклика со стороны родителей, школы и каких-либо внешкольных сообществ. Часто окружающие их взрослые, кажется, не обращают на них никакого внимания. Одно из исследований, проводившееся в неблагополучном районе, показало, что половина мальчиков совершали первый половой акт до возраста двенадцати с половиной лет. В этом возрасте подростки могут использовать свое тело и свою сексуальность, чтобы удовлетворить обычные для подростков потребности в любви и привязанности. Если вы узнаете о том, что ваш ребенок, обучающийся в средней школе, занимается сексом или оральным сексом, возможно, вам пора обратиться за консультацией к профессиональному психологу. Возможно, у столь юных искателей сексуальных приключений проблемы с самооценкой; возможно, есть какие-то проблемы в семье, которые тоже нужно решать.

Родители иногда спрашивают меня, каким образом подростки, обучающиеся в средней школе, вообще находят возможность участвовать в сексуальном поведении. Ведь у них

нет ни автомобилей, ни банковских карт, чтобы оплатить номер в гостинице. Сами подростки рассказывают, что секс случается чаще всего на вечеринках, а также после школы, когда родителей нет дома, часто в их собственной или родительской спальне.

Совместные вечеринки для мальчиков и девочек и школьные дискотеки

В средней школе у подростков становятся популярными совместные вечеринки. Я до сих пор помню, что моя мама не позволила мне пойти на такую вечеринку, которую устроила моя подруга Шерри, когда нам было по одиннадцать лет. Приглашения на такие вечеринки дети начинают получать уже с пятого класса. Иногда такие вечеринки для пяти– и шестиклассников устраиваются и в школе, правда, это скорее исключение, чем правило. Однако уже в седьмом классе танцы – обычное дело.

Подобные мероприятия вызывают беспокойство у многих родителей младших подростков, поскольку взрослые считают, что десяти– или одиннадцатилетние дети просто не готовы к таким вечеринкам и танцам.

В действительности, как правило, подобные вечеринки представляют собой совершенно безопасную репетицию социальных взаимодействий, в которых дети будут принимать участие позже, когда повзрослеют. Мальчики часто общаются с друзьями в одной части помещения, а девочки – в другой. В первый раз, когда мне довелось следить за порядком на танцах в средней школе, я пришла в некоторое замешательство, увидев, как мало здесь изменилось за последние тридцать лет. Девочки по-прежнему ждали, когда мальчики подойдут к ним и пригласят танцевать; застенчивые подростки не танцевали совсем. Алиса и ее подружки в конце вечера подсчитывали, сколько раз их приглашали танцевать мальчики, точно так же, как это делала я сама в шестидесятых годах. Единственное различие, на которое я обратила внимание, заключалось в том, что подростки были в синих джинсах, тогда как в наше время девочки носили платья, а мальчики – темно-синие пиджаки и галстуки.

Я думаю, что стоит поговорить с ребенком о его ожиданиях перед танцами или вечеринкой. Поощряйте детей ходить на такие вечеринки и танцевать в группах или с теми, кто их приглашает (по крайней мере, один танец). Помогите им придумать, как вежливо отказать кому-то, с кем они не хотят танцевать больше одного танца. (Согласие на один танец убережет чувства других подростков, но второй танец в мире средней школы может повлечь за собой определенные обязательства!) Побуждайте дочь танцевать с подругами и приглашать танцевать мальчиков. Побуждайте сыновей приглашать танцевать разных девочек,

а не только тех, кто им нравится.

Конечно, вам следует убедиться, что эти вечеринки и танцы безопасны для вашего ребенка. Уточните, будет ли кто-то наблюдать за мероприятием, или заявите о своем желании последить за порядком. (Алиса разрешила мне быть наблюдателем только один раз; она сказала: «Мама, я не хочу, чтобы ты описывала моих друзей в своих книгах!») Если речь идет о домашней встрече, позвоните родителям, в чьем доме планируется вечеринка, и уточните, будут ли они на месте во время мероприятия. Узнайте, во сколько начинается вечеринка или танцы, и уточните время, когда вы сможете забрать своего ребенка.

Убедитесь, что вас устраивает позиция родителей, в чьем доме будет проходить вечеринка, по поводу того, что значит следить за порядком. Если они планируют весь вечер оставаться в своей комнате, этого недостаточно. Я рекомендую, чтобы родители заходили в комнату, где проходит мероприятие, по крайней мере каждые полчаса или около того, чтобы принести закуски, немного прибраться и напомнить детям о своем присутствии.

Точно так же, как и тридцать лет назад, во время вечеринок в родительских домах подростки по-прежнему играют в игры с поцелуями. Да, дети раннего подросткового возраста до сих пор играют в «бутылочку» и в «передай апельсин». Они также играют в игру «передай карту», более невинную, чем можно предположить из ее названия. Участники этой игры передают игральную карту по кругу изо рта в рот. В игре «лимон» нужно вытаскивать полоски бумаги, на которых написано «поцелуй», «полижи» или «прикоснись» и названия частей тела. Подростки следуют указаниям, написанным на вытянутых бумажках. В игре «дикий поцелуй» мальчик и девочка борются друг с другом – один пытается не дать другому поцеловать себя. Игра «правда или расплата» очень популярна среди подростков. «Правда» означает необходимость ответить на нескромный вопрос. «Расплата» обычно означает необходимость поцеловать кого-то, хотя иногда требования бывают более изощренными.

Собственно говоря, я считаю, что в таких играх нет ничего опасного, и в принципе полагаю, что эти типы игр безвредны и родителям нет необходимости запрещать их. Игры с поцелуями дают подросткам возможность поцеловать кого-то без всех тех сложностей, которые связаны с «гулянием вместе», и немного удовлетворить свое любопытство. Однако лучше время от времени заглядывать в комнату, чтобы такие игры не перешли во что-то более серьезное. Родители должны установить

непреложное правило, предполагающее строгий запрет на пользование спальнями.

Однако даже вечеринки учеников средней школы могут выйти из-под контроля. В упомянутых выше публикациях о «клубах орального секса» местом действия почти всегда была вечеринка в отсутствие родителей. Мне сложно представить себе, что родители могут разрешить двенадцати– или тринадцатилетним детям устроить вечеринку без контроля взрослых (или даже уйти из дома на время такой вечеринки), но такое действительно случается. Обязательно поговорите с родителями ребенка, в чьем доме будет проходить вечеринка, независимо от того, насколько хорошо вы знаете этого ребенка.

Прежде чем мы завершим разговор о вечеринках учеников средней школы, я хочу поделиться с вами моим отношением к еще одной новой тенденции, о которой я слышала. Иногда родители организуют для детей раннего подросткового возраста вечеринки с ночевкой. Да, именно так, мальчикам и девочкам предлагают переночевать в доме хозяев. Бывает, что закрытые вечеринки, которые представляют собой более контролируемую версию совместной ночевки, проходят в зале для мероприятий в общественной организации, например в школе.

Честно говоря, я не знаю, о чем думают взрослые, организуя подобные мероприятия. Такие вечеринки несут в себе очень противоречивые сообщения: с одной стороны, они говорят подросткам о том, что дружить как с мальчиками, так и с девочками – хорошо, а также о том, что взрослые им доверяют. С другой стороны, они дают подросткам, склонным к конкретному мышлению и легко поддающимся давлению со стороны сверстников, больше возможностей для сексуальных исследований, чем это было бы разумно. Что может произойти в интимной атмосфере полутемной комнаты, где все одеты в пижамы, когда одна из девочек говорит: «Я всегда хотела увидеть настоящий пенис» или «А что, если нам всем поцеловать друг друга языками?» Как пишет эксперт по воспитанию Барбара Мелц, «то, что начинается как что-то вроде игры в доктора, у детей в возрасте десяти – двенадцати лет может перерасти в нечто с гораздо более серьезными последствиями». Слухи о том, что произошло на вечеринке, разлетаются очень быстро, и подростки, которые ранее не принимали участия ни в чем подобном, могут ощутить давление, подталкивающее их к тому, чтобы приукрасить свое собственное поведение. Если ваш ребенок сообщает вам о том, что хотел бы посетить такую закрытую вечеринку, убедитесь, что мальчики и девочки будут спать в разных комнатах и что в каждой комнате будет бодрствующий

взрослый наблюдатель, а также дополнительные наблюдатели в коридорах между комнатами.

Конечно, вечеринка – не единственное место, где с подростками могут случиться неприятности. Подростки проводят все большее количество времени, оставаясь без присмотра, – и чаще всего это время, когда они находятся у себя дома.

Дома без родителей

Когда дети переходят в среднюю школу, у родителей часто появляются новые проблемы. Уроки заканчиваются в 14:30, внеклассных занятий не предусмотрено, а вы возвращаетесь домой с работы не раньше шести вечера. Миллионы детей в возрасте от десяти – двенадцати лет, приходя домой из школы, в течение нескольких часов остаются без присмотра, пока родители на работе. Хорошая новость для родителей: большинство исследований подтверждают, что дети раннего подросткового возраста способны позаботиться о себе сами. Они так же хорошо учатся, имеют такой же уровень самооценки и демонстрируют тот же уровень развития социальных навыков, как и дети, родители которых находятся дома, когда они возвращаются из школы. Однако, если вернуться к теме этой книги, ряд исследователей предполагают, что чем больше времени ученики средней школы проводят дома без присмотра, тем выше вероятность того, что они будут экспериментировать с алкоголем и сексом.

В настоящее время разумным считается не оставлять детей одних дома, пока им не исполнится двенадцать лет, хотя некоторые готовы к этому уже в десять. Канадский департамент семьи и детства рекомендует оценить, насколько ваш ребенок готов к тому, чтобы оставаться дома без родителей. В частности, вам предлагается ответить на следующие вопросы:

• Хочет ли ребенок оставаться один?

• Не боится ли он оставаться один дома?

• Можете ли вы рассчитывать на то, что он будет следовать установленным вами правилам, когда вас нет дома?

• Уверены ли вы, что он всегда говорит вам правду?

• Присущ ли ему здравый смысл?

• Сможет ли он справиться с непредвиденными ситуациями?

• Может ли занять себя сам или нуждается в постоянном контроле?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», ваш ребенок, вероятно, пока не готов оставаться дома один.

Эксперты рекомендуют принять меры для обеспечения безопасности вашего дома, точно так же, как вы обеспечивали «защиту от детей» прежде, когда ребенок был маленьким. Убедитесь, что на дверях есть надежные замки; что ребенок умеет пользоваться огнетушителем (и что в вашем доме есть огнетушитель в рабочем состоянии!); что на каждом этаже дома установлены датчики дыма (с работающими батарейками!);

что в доме имеется аптечка первой помощи; что номера экстренных служб размещены на видном месте и вы обсудили, как действовать в чрезвычайных ситуациях; что алкогольные напитки находятся в запертом шкафу; и что в доме есть некоторая сумма денег, хранящаяся в надежном месте, на случай чрезвычайной ситуации.

Есть несколько общих принципов, которыми следует руководствоваться родителям детей десяти – двенадцати лет, которые после школы находятся дома одни. Вы должны дать ребенку понять, что вы всегда доступны и помните о нем, даже если в три часа дня, когда он возвращается из школы, вас нет дома. Попробуйте оставлять для него записочки со словами любви или шуточные послания. Будет неплохо, если вы попросите детей звонить вам, когда они приходят домой. Созваниваясь с ребенком каждый день в определенное время, вы можете убедиться, что он пришел домой, расспросить, как прошел его день, напомнить о том, что нужно сделать домашнюю работу, работу по дому, практические задания. Вы также можете сказать ему, что вы его любите, каким замечательным вы его считаете, а также использовать другие способы выражения своей любви и поддержки. Убедитесь, что ваш ребенок знает, с кем из соседей он может связаться, если ему потребуется помощь – например, если ему покажется, что в дом ломятся воры или его кто-то преследует. И, разумеется, объясните, как связаться с полицией или службой 911. Придя домой, обязательно проведите некоторое время с ребенком, поговорите с ним о том, как прошел его день, покажите, что вам интересна его жизнь. Отложите на некоторое время приготовление ужина или попросите ребенка вам помочь, чтобы дать ему понять, что он для вас на первом месте.

Как я уже говорила в первой главе, вы также можете постараться привлечь ребенка к участию во внеклассных мероприятиях. Это не только поможет сократить количество времени, в течение которого ребенок остается без присмотра, но и позволит ребенку почувствовать свою принадлежность какому-либо сообществу. Спорт, кружки, занятия музыкой, общественно-полезная деятельность открывают широкие возможности для ученика средней школы. И, как говорилось в первой главе, участие в таких видах деятельности уменьшает риск того, что дети раннего подросткового возраста начнут пить, курить и заниматься сексом.

Я считаю необходимым введение жестких ограничений на посещение вашего дома в ваше отсутствие. Возможно, вы будете чувствовать себя спокойнее, если, когда вы не дома, ваш ребенок будет в компании лучшего друга или подруги.

В действительности это может сделать пребывание дома более комфортным для вашего ребенка. Но это должен быть один ребенок – и лучше того же пола, – которого вы знаете и которому доверяете. Вы должны быть абсолютно уверены, что ваш дом не станет местом, где дети будут собираться после школы, зная, что взрослых нет дома. Дом с открытым доступом к бару и спальням слишком заманчив для учеников средней школы, которым еще сложно определять границы и прогнозировать последствия своих поступков. Разрешая подростку пригласить в гости друга или подругу (или разрешая ему провести время у друга без присмотра взрослых), вы можете спровоцировать неприятности. Уточните, будет ли вашему ребенку разрешено ходить в гости к этому другу, и если да, договоритесь, чтобы дети связывались с вами и спрашивали вашего разрешения прийти вместе к вам или к другу, чтобы вы не выходили из себя, позвонив и не застав никого дома.

Одно из преимуществ, о котором говорят дети, остающиеся дома без родителей, заключается в том, что они больше чувствуют свою ответственность, чем другие дети их возраста. У них есть возможность побыть в одиночестве, которую они могут использовать, чтобы мечтать, вести дневник и даже исследовать свою сексуальность.

Как, он опять в ванной?

Есть темы, которые трудно обсуждать со своими детьми, независимо от того, насколько откровенны вы были с ними прежде, и независимо от того, сколько им лет. Одной из этих тем является мастурбация. На самом деле многие супружеские пары никогда не говорят друг с другом о мастурбации. Мне нравится определение мастурбации, данное Вуди Алленом в фильме «Энни Холл». Он сказал примерно следующее: мастурбация – это секс с человеком, которого вы любите больше всех на свете – и который никогда не откажет вам!

В раннем подростковом возрасте, после начала пубертатного периода, многие мальчики и девочки начинают мастурбировать, чтобы получить сексуальное удовольствие. Результаты исследований свидетельствуют о том, что примерно три четверти мальчиков и около половины девочек в возрасте до пятнадцати лет мастурбируют. Это нечто иное, нежели нерегулярное прикосновение к своим половым органам, которое бывает у детей более раннего возраста. Подростки в этом возрасте, как и взрослые, стремятся получить удовольствие и оргазм. Как правило, именно во время мастурбации у подростков – и даже у некоторых взрослых – впервые случается оргазм и эякуляция. (Кстати, эякуляция и оргазм у мужчин не всегда происходят одновременно, эякуляция может произойти и без оргазма.)

Некоторые мальчики, кажется, становятся «одержимы» мастурбацией во время полового созревания. Родители мальчиков-подростков, в частности, часто говорят мне о том, что они обеспокоены тем, какое количество времени их сын проводит, запершись в ванной или спальне. Как мальчики, так и девочки, которым я преподаю в средней школе, хотят узнать как можно больше о мастурбации. Они задают, например, такие вопросы: «Не слишком ли часто я мастурбирую?», «Нормально ли не мастурбировать?», «Может ли мастурбация нанести вред здоровью?»

Вот некоторые факты о мастурбации, которые следует знать детям раннего подросткового возраста:

• Многие мальчики и девочки мастурбируют для получения сексуального удовольствия в период полового созревания, но есть и те, кто не мастурбирует вообще.

• Мастурбировать – это нормально, не мастурбировать – тоже.

• Мастурбация не наносит вреда ни физическому, ни психическому здоровью.

• Большинство людей в определенный период своей жизни

мастурбировали.

Подростки должны знать, что частота мастурбации индивидуальна для каждого человека. Мне нравится учить подростков тому, чему меня научил мой коллега Сол Гордон. Он обычно говорит людям, что ответ на вопрос «Как часто можно мастурбировать?» таков: «Достаточно и одного раза, если вам это не нравится». Если вам кажется, что мастурбация мешает учебе вашего ребенка, выполнению домашних заданий, общению с друзьями и участию в жизни семьи, это значит, что он мастурбирует слишком часто. Во всех остальных случаях частота мастурбации предельно индивидуальна. Некоторые взрослые мастурбируют более одного раза в день; другие делают это раз в год или вообще никогда.

Вы должны решить, хотите ли вы налагать какие-то ограничения на поведение вашего ребенка. Если в доме только одна ванная комната или если ребенок спит в одной спальне с другими детьми, посоветуйте им выбирать для мастурбации время, когда они одни, чтобы не причинять неудобства другим.

Многие сексологи считают, что изучение подростками своего тела с помощью мастурбации важно для их сексуального функционирования в будущем, когда они станут взрослыми. Мастурбируя, подростки узнают, что им нравится, и учатся испытывать сексуальное удовольствие. Кроме того, подростки должны знать, что если поцелуи и прикосновения партнера возбуждают их, они могут пойти домой и мастурбировать до получения оргазма. В самом деле, согласно результатам одного из исследований, девочки-подростки, которые регулярно мастурбировали до достижения оргазма, реже вступали в половые контакты, нежели девочки, которые этого не делали, и чаще достигали оргазма, занимаясь сексом с партнером. Некоторые взрослые говорили мне, что они хотели бы, чтобы в прошлом, когда они были подростками, они посоветовали своим партнерам пойти домой и заняться мастурбацией, вместо того чтобы совершать половой акт. Сибилл Шепард, участвуя в одном ток-шоу, сказала, что она хотела бы, чтобы, будучи подростком, она больше знала о мастурбации и реже бывала в мотелях. Конечно, тема мастурбации продолжает вызывать бурную полемику. В 1990-е годы главный санитарный врач США Джойслин Элдерс была вынуждена подать в отставку после того, как предложила рассказывать подросткам о мастурбации в рамках программы профилактики ВИЧ/СПИДа.

Некоторые семьи выступают против мастурбации по религиозным мотивам. Если это именно ваш случай, вы должны попытаться донести свои ценности до подростка.

Но вам следует понимать, что наложение запрета на мастурбацию вряд ли заставит подростка перестать ею заниматься, хотя, возможно, и вызовет у него чувство вины и стыда. Независимо от того, каковы ваши убеждения, каждый ребенок должен знать, что мастурбация не может нанести вреда ни физическому, ни психическому здоровью.

У многих детей раннего подросткового возраста желание мастурбировать впервые возникает, когда они разглядывают эротические фотографии – в журналах, каталогах или в интернете.

Эротика и дети раннего подросткового возраста

Вы наверняка думаете, что теперь я зашла слишком далеко. Эротика и дети раннего подросткового возраста? Однако нравится вам это или нет, реальность такова, что ребенок десяти – двенадцати лет, вполне вероятно, уже видел сексуально откровенные фотографии и сцены в журналах, в интернете и в фильмах с маркировкой 16+. Это, несомненно, одно из изменений, произошедших в наше время по сравнению с временем, когда мы были подростками. Многие из моих взрослых друзей мужского пола рассказывают, что искали изображения женской груди в National Geographic, а в воскресном выпуске New York Times Magazine можно было посмотреть на женщин в нижнем белье. Мои друзья-гомосексуалисты рассказывали мне, как украдкой просматривали книги в библиотеке. Мой муж вспоминает, как его друзья передавали друг другу 8-милимметровые пленки с сексуально откровенными фотографиями и разглядывали их на свет.

Сегодня реальность такова, что молодые люди имеют гораздо более легкий доступ к сексуально откровенным материалам, чем мы, и сами эти материалы стали более красочными. Одни только каталоги нижнего белья содержат сотни страниц, заполненных изображениями красивых женщин в откровенном белье. Мальчики раннего и среднего подросткового возраста с восторгом рассматривают картинки в «Плейбое», а также на откровенных сайтах в интернете.

Многие родители мальчиков раннего подросткового возраста обращаются ко мне за советом, обнаружив сексуально откровенные журналы под матрасом сына во время смены постельного белья, откровенные сайты в истории просмотра интернет-страниц или сообщения сексуального характера в переписке. Хотя в моем распоряжении нет точной статистики, мне кажется, что такое поведение довольно распространено, особенно среди мальчиков-подростков. Вам стоит продумать свою реакцию заранее – это поможет вам подготовиться к такой ситуации и понять, как себя вести, если вы в ней окажетесь. Как и в других ситуациях, на которые родители реагируют словами «о нет, что мне теперь делать», в данном случае важно, будет ли ваша реакция спокойной или гневной – это окажет намного более сильное влияние на ребенка, чем то, что вы скажете.

Подумайте о том, допускают ли ваши семейные ценности просмотр сексуально откровенных материалов. Хотя большинство взрослых декларируют негативное отношение к таким материалам, некоторые исследования показывают, что эротика, будь то печатные издания, интернет или видео, весьма востребована взрослыми.

Родители часто беспокоятся, не повредит ли их ребенку просмотр эротики. На данный момент нет исследований, которые бы убедительно доказали, что просмотр сексуально откровенных материалов наносит вред подросткам. Интерес к таким материалам может быть следствием развивающегося любопытства к сексуальной стороне жизни. Не забывайте о том, что это любопытство является совершенно нормальным. Отвечая на вопросы анкеты, которую я предложила заполнить своим ученикам-восьмиклассникам несколько лет назад, все мальчики ответили, что хотели бы посмотреть фотографии обнаженных женщин, а половина из них уже видели такие фотографии.

Так что же вам следует делать, если вы нашли эротические журналы в комнате вашего ребенка или обнаружили, что он заходит на откровенные сайты? Вы можете просто проигнорировать находку и сделать вид, что ничего не знаете. Но тогда вы упустите возможность поговорить с ребенком о ваших ценностях. Как вы относитесь к тому, как в этих журналах и на этих сайтах изображается сексуальность? Не вызывает ли у вас протеста тот факт, что ваши сын или ваша дочь смотрят такие журналы и сайты? То, что вообще такие материалы присутствуют в вашем доме? Вы имеете право устанавливать ограничения на просмотр материалов откровенного содержания в вашем доме, и, безусловно, вы можете требовать, чтобы такие материалы не лежали у всех на виду. Следует установить ограничения на использование интернета. Вам также следует снабдить ребенка книгами, предназначенными для детей его возрастной группы, с откровенными рисунками, способными удовлетворить их любопытство по поводу того, как устроены мужчины и женщины или как люди занимаются сексом.

Выбор врача для младшего подростка

Ребенок раннего подросткового возраста по-прежнему должен проходить ежегодный медосмотр и вакцинацию. В большинстве стран в возрасте двенадцати лет ребенку ставится прививка от гепатита В, заболевания, передающегося через кровь при половом контакте. На протяжении подросткового возраста дети несколько раз проходят тщательные медицинские осмотры. Подростков обследуют на предмет высокого кровяного давления, наличия вредных пищевых привычек, курения, употребления алкоголя и наркотиков, наличия эмоциональных проблем и проблем в школе, а также на предмет участия в различных формах сексуального поведения. Подростки, имевшие половые сношения любого рода, должны быть обследованы на заболевания, передающиеся половым путем, а у девочек-подростков, ведущих половую жизнь, ежегодно берется цитологический мазок с шейки матки. (У девушек, не ведущих половую жизнь, цитологический мазок впервые берется в возрасте восемнадцати-девятнадцати лет.) Сегодня существует возможность вакцинации девушек в возрасте от девяти до двадцати шести лет против рака шейки матки.

Вполне возможно, вы обнаружите, что подросток не испытывает особого желания сидеть в приемной педиатра в окружении молодых мам с младенцами. В некоторых медицинских центрах есть врачи, специализирующиеся на работе с подростками. Если в вашей поликлинике нет специалистов по подростковой медицине, подумайте о переводе подростка к терапевту или семейному врачу, имеющему опыт работы с подростками.

Когда Алиса перешла в девятый класс, в одной из больниц нашего города наконец-то открылось отделение подростковой медицины. Я с радостью отправилась туда вместе с Алисой. Мы вместе приняли участие в заполнении ее медицинской карты, после чего доктор Шнайдер провела осмотр. После 45-минутного осмотра мы снова собрались вместе, чтобы обсудить выявленные проблемы. Я была счастлива, что у Алисы появился свой врач, которому она могла довериться и которому можно было задать вопросы, которые ей было бы неудобно задавать мне.

Но только на следующий день я поняла, как это на самом деле замечательно. Я отвозила Алису и ее подругу в кино. Лиза пожаловалась, что ей нужно идти на прием к своему педиатру для прохождения обязательного медосмотра, и сообщила, что ненавидит эти визиты к «детскому врачу». Алиса сообщила

ей, что она теперь ходит к специалисту по подростковой медицине, который занимается только подростками: «Она ответила на вопросы, которые я бы даже не догадалась задать». В этот момент я поняла, что определенно сделала правильный выбор.

Особый случай.
«Мам, сколько тебе было лет, когда у тебя впервые был секс?»

Когда я ездила в турне с книгой «От пеленок до первых свиданий», один из наиболее частых вопросов, которые мне задавали, звучал так: «Как отвечать на вопросы о моей личной сексуальной истории?» По словам родителей, дети спрашивали их, когда они впервые занялись сексом, со сколькими партнерами они занимались сексом, занимались ли они оральным или анальным сексом и даже о том, изменяли ли они супругу на стороне. Представители послевоенного поколения, похоже, особенно обеспокоены вопросами об эпизодах, связанных с сексом и наркотиками. Как сформулировала Эллен Гудман, обозреватель газеты Boston Globe: «Родители, принадлежащие к послевоенному поколению, испробовали все, что только можно, ни о чем не жалеют и не хотят, чтобы их дети занимались чем-то подобным». Мой коллега, доктор Виктор Страсбургер, назвал свою книгу, весь тираж которой сейчас уже распродан, «Как научить своих детей говорить “Нет” в девяностых всему тому, чему вы говорили “Да” в шестидесятых».

Дети раннего подросткового возраста часто хотят знать о том, что происходило в жизни их родителей, когда они были в том же возрасте. Они любят слушать рассказы о вашей молодости и о том, как вы вели себя в сложных ситуациях. Я рекомендую вам делиться с подростком своими воспоминаниями о средней школе и о проблемах, с которыми вы сталкивались. Такое общение способствует установлению доверия между вами и дает возможность обсудить ваши ценности применительно к их поведению.

Дети раннего подросткового возраста также могут задавать подобные вопросы с целью подействовать вам на нервы или проверить вас на прочность. Конечно, они могут искренне интересоваться вашей сексуальной историей. Однако я думаю, что они, скорее всего, стремятся узнать больше о сексуальности и о том, как принимать правильные решения. Вы можете использовать такие вопросы как возможность научить ребенка чему-то, хотя при этом вы можете чувствовать себя неловко.

Я не думаю, что родители должны делиться с детьми подробностями своего сексуального опыта. Совершенно нормально, если вы скажете ребенку, что есть определенные моменты вашей жизни, которые вы хотели бы сохранить в тайне.

(При этом и вы должны понимать, что они тоже имеют право сохранить какую-то часть своей жизни в тайне от вас.)

Вы должны продумать, как будете отвечать на вопросы подростка о вашей личной сексуальной истории и опыте. Отчасти это будет зависеть от того, в какой степени опыт, полученный вами в то время, когда вы были подростком, согласуется с ценностями, которые вы бы хотели передать вашему ребенку. Приведу пример. Если вы считаете, что подростки не должны заниматься сексом до поступления в вуз и вы сами впервые занимались сексом именно в вузе, то ваш опыт согласуется с вашими теперешними ценностями. Вы можете сказать: «Я впервые занималась сексом, когда училась в вузе. Я надеюсь, ты тоже подождешь до поступления в вуз». Если же вы впервые занимались сексом, когда вам было тринадцать, но надеетесь, что ваши дети не будут этого делать до восемнадцати лет, не стоит рассказывать им правду – это сделает ваше послание неубедительным. В этом случае вы можете сказать что-то вроде: «Мне не комфортно делиться с тобой личной информацией такого рода в данный момент. Но я вижу, что тебе, наверное, интересно, как люди решают, что они готовы к сексуальным отношениям. В нашей семье мы считаем, что…», после чего вы можете изложить свои ценности. Поговорите о том, как люди могут определить, готовы ли они к зрелым сексуальным отношениям.

Возможно, вы также захотите рассказать ребенку о моментах в вашей жизни, когда вам приходилось делать какой-то важный выбор. Психолог Боб Селверстоун, один из авторов брошюры под названием «Что мне теперь делать?», предлагает вам сказать: «Я буду рад(а) поговорить о моем выборе. Я тщательно обдумывал(а) мои решения, и на тот момент они оказались для меня правильными. Мой выбор может не быть правильным для тебя, когда ты станешь старше. Но для начала скажи мне, почему ты об этом спрашиваешь». Этот ответ содержит в себе информацию о том, что разумный выбор требует размышления, что некоторые решения являются правильными для конкретных людей в конкретное время, но не обязательно являются правильными для других, и что родители могут помочь своим детям сделать разумный выбор.

Ребенок может задать вам вопрос о вашем сексуальном поведении на данном этапе вашей жизни: «А вы с папой…?» Я считаю, что в большинстве случаев нет никакой необходимости рассказывать детям подробности вашей сексуальной жизни. Вы можете сказать ребенку: «То, чем мы с папой занимаемся, – наше личное дело. Но мне кажется, тебе интересно, в каких

формах сексуального поведения участвуют взрослые. Мы можем поговорить об этом, если тебе хочется». Большинство психологов сходятся во мнении, что никогда не следует рассказывать ребенку о ваших внебрачных связях.

Родители, которые не состоят в браке и с кем-то встречаются, сталкиваются с другими проблемами. Дети могут задать им вопрос об их сексуальном поведении с их нынешними партнерами. Помните, дела говорят громче, чем слова. Постарайтесь честно рассказать ребенку о своих чувствах, но не следует делать его своим доверенным лицом. Кроме того, вы должны продумать, как вести себя с вашим сексуальным партнером, если вы приглашаете его домой. Ваше поведение во время свиданий, безусловно, задает определенную модель будущих свиданий вашего ребенка. Если вы не хотите, чтобы подросток занимался сексом в вашем доме с разными партнерами, вы не должны допускать, чтобы он увидел, что вы поступаете таким образом. Если вы серьезно увлечены кем-то и хотите провести с партнером ночь в вашем доме, обязательно сначала обсудите это с детьми. Не допускайте, чтобы они застали вас врасплох! Объясните свое поведение так, чтобы оно не противоречило ценностям, которые вы хотите для них установить. Можно сказать, например, так: «Эллен и я встречаемся уже полгода. Мы очень любим друг друга. Будучи взрослыми людьми, мы хотим разделить эту любовь в нашем доме. Нам кажется, что мы могли бы провести некоторое время вдвоем в нашем доме. Я бы хотел, чтобы она осталась в моей комнате. Как ты к этому относишься?»

Эта простая формулировка содержит в себе несколько посланий. Вы сообщили детям, что любовь и секс взаимосвязаны, что это взрослое решение и что вы заботитесь об их чувствах по поводу того, что происходит в вашем доме. Вы дали им понять, что готовы говорить о своей сексуальности, не вдаваясь в подробности вашего личного взрослого сексуального поведения.

Упражнение на прояснение ценностей, прежде чем перейти к главе 4

1. Ваша дочь, ученица девятого класса, придя домой, сообщает вам, что собирается пойти на вечер для старшеклассников с мальчиком, которого вы не знаете. Вы:

а) говорите: «Как здорово. Поехали за покупками»;

б) говорите: «Тебе еще рано встречаться со старшеклассником. Ты никуда не пойдешь»;

в) просите дочь пригласить мальчика на ужин, чтобы вы смогли составить о нем представление;

г) говорите ей, что обсудите это с ней позже, после того, как посоветуетесь с супругом или партнером.

2. От вашего сына, вернувшегося со школьной дискотеки, пахнет алкоголем. Вы:

а) запираете его дома на месяц;

б) делаете вид, что ничего не заметили – в конце концов, мальчики есть мальчики;

в) утром спрашиваете его о том, что случилось вечером;

г) читаете ему лекцию о вреде алкоголя.

3. Вы заходите домой и видите пятнадцатилетнюю дочь в объятиях парня, при этом на ней нет блузки. Вы:

а) поворачиваетесь и тихонько выходите, бормоча извинения;

б) в гневе кричите: «Немедленно одевайся»;

в) спокойно просите их пройти в гостиную для разговора;

г) запрещаете дочери выходить из дома.

4. Вы считаете, что сексуальные эксперименты в подростковом возрасте:

а) это естественная составляющая процесса взросления;

б) нечто, чего следует избегать всеми способами; для подростков допустимы лишь скромные поцелуи;

в) вызывают у вас страх, если речь идет о вашем ребенке;

г) вполне допустимы, если они не заходят слишком далеко.

4. Старшие классы

Помните ли вы свой первый день в старшей школе[11]? Мне было пятнадцать, и я была в пурпурной мини-юбке и блузке из набивной ткани. Я помню, что ужасно нервничала: как меня примут? Удастся ли мне подружиться со своими одноклассниками? Найду ли я себе парня? Теперь, почти тридцать лет спустя, я наблюдаю за тем, как к первому дню в старшей школе готовится моя дочь Алиса. Это невероятно, но она идет в ту же школу, в которую ходила и я, поскольку несколько лет назад мы переехали в мой родной город, чтобы быть ближе к моей семье. Алиса не признает юбок, она в раздумьях, какие надеть джинсы и какой топ к ним подойдет. Но во всем остальном она чувствует себя точно так же, как я чувствовала себя в 1969 году.

Как переход в девятый класс связан с проблемой сексуального здоровья? Начнем с того, что именно с девятого класса большинство подростков начинают всерьез экспериментировать с сексуальным поведением, чаще всего впервые влюбляются и более отчетливо ощущают свою сексуальную ориентацию. И именно начиная с девятого класса они впервые принимают участие в вечеринках без родителей, подвергаются давлению со стороны сверстников, подталкивающему их к тому, чтобы пробовать алкоголь и наркотики, и воздействию средств массовой информации, которые говорят им, что все подростки их возраста «делают это».

Родителям также следует быть готовыми к новым проблемам, с которыми они столкнутся, когда подросток перейдет в девятый класс. Им будет сложнее познакомиться с учителями своего ребенка. Им будет сложно узнать, с кем он дружит, и еще сложнее познакомиться с родителями его друзей. Подросток четырнадцати или пятнадцати лет меньше рассказывает родителям о своей жизни, даже если до сих пор они с ним откровенно обсуждали любые темы. У него появится много новых занятий после школы, по вечерам и в выходные, и вам будет сложнее контролировать, чем он занимается. Наблюдение за развитием и расцветом сексуальности вашего сына или вашей дочери, вполне вероятно, вызовет у вас немало эмоций и опасений.

Расспросите будущего девятиклассника о том, какие эмоции у него вызывают предстоящие перемены – радостное волнение или страх, или же и то, и другое. Тем самым вы дадите ему понять, что вы все еще готовы участвовать в его жизни. Поделитесь собственными воспоминаниями об этом периоде,

поговорите о ваших ожиданиях относительно его поведения, заложив основу для будущих дискуссий. Разговор о ваших ожиданиях относительно его сексуального поведения может сыграть решающую роль – от него во многом зависит, начнет ли подросток заниматься сексом в девятом или десятом классе или же отложит начало половой жизни на более позднее время.

Сексуальное поведение: чего ожидать

Большинство учеников девятого и десятого классов только начинают завязывать романтические отношения, в том числе отношения, включающие в себя эксперименты с сексуальным поведением. Как правило, в этот период они не «ходят на свидания», а «гуляют вместе». Нормой считается встречаться с одним парнем или одной девушкой, а не проводить вечер пятницы с одним партнером, а вечер субботы с другим. Честно говоря, мне это не очень нравится. У меня очень теплые воспоминания о свиданиях с многочисленными мальчиками, на которые я ходила в старшей школе, и мне кажется, что этот опыт был важной репетицией взрослых отношений. Помимо всего прочего, это давало мне возможность познакомиться с мальчиками разных типов. Поскольку все это было несерьезно, я могла ходить на свидания с «качками», «ботаниками» и даже с не особо популярными мальчиками. Помнится, я придерживалась мнения, что не следует ходить с одним и тем же мальчиком в кино больше одного раза.

Сегодня, если мальчик или девочка приглашают вас сходить куда-то вместе, это означает, что он или она предлагают вам «гулять вместе», а не просто провести вместе один вечер. Обычно это происходит еще до конкретного разговора с данным человеком и, разумеется, до установления дружеских отношений. К критериям выбора партнера, по словам подростков, с которыми я общалась, относятся такие моменты, как привлекательность, популярность, хорошая фигура и общее приятное впечатление. Иными словами, решение встречаться с тем или иным человеком основано, главным образом, на его физической привлекательности и популярности. Неудивительно, что такие отношения часто длятся не больше нескольких недель. В старшей школе парочки начинают действительно ходить куда-то вместе: в кино, на концерты, на школьные дискотеки, в торговые центры и на вечеринки.

Если ваш ребенок «гуляет» с кем-то, следует ожидать, что они практикуют обычные и французские поцелуи. Большинство подростков в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет утверждают, что пары их возраста целуются (93 процента) и практикуют французские поцелуи (71 процент), чуть меньше половины (48 процентов) говорят о петтинге. В отличие от своих младших братьев и сестер, обучающихся в средней школе, они действительно куда-то ходят вместе: десятиклассники утверждают, что пары их возраста ходят на свидания и проводят

значительную часть своего свободного времени вместе. Более половины респондентов утверждают, что партнеры в таких парах влюблены друг в друга. Иными словами, многие подростки в девятом и десятом классе впервые переживают чувство любви и «взрослого» эротического возбуждения, включающего в себя эрекцию у мальчиков и увлажнение влагалища у девочек.

Подростку нужно многое узнать об этих чувствах, и кто может подготовить его к ним лучше, чем родители? Тем не менее очень немногие родители говорят с подростками о сексуальном удовольствии или же, если на то пошло, о правильных решениях, касающихся сексуальных отношений. Очень важно, чтобы девятиклассник или десятиклассник, особенно если он состоит в романтических отношениях, понимал, что наличие полового влечения еще не означает, что необходимо действовать исключительно на его основании. Держась за руки, целуясь и лаская друг друга, подростки в этом возрасте могут испытывать очень сильное возбуждение; они должны понимать, что могут наслаждаться этими ощущениями, не переходя к сексу. Мальчики должны знать, что эрекция может сохраняться в течение нескольких часов, не завершаясь оргазмом, и это не влечет за собой никаких негативных последствий для их здоровья. (Следует также сообщить им о том, что мастурбация поможет им легко снять сексуальное напряжение, когда они вернутся домой со свидания!)

Большинство девятиклассников и десятиклассников останавливаются на французских поцелуях и ласках, тем не менее незначительная часть девственников и девственниц этого возраста практикуют довольно активные формы сексуального поведения. Например, четверть девственниц и девственников из числа девятиклассников и треть из числа десятиклассников практиковали взаимную мастурбацию с партнером. Семь процентов девятиклассников и 12 процентов десятиклассников имеют опыт фелляции, завершающейся эякуляцией (несомненно, процент случаев фелляции, не завершающейся эякуляцией, еще выше), такое же число подростков имеют опыт куннилингуса. Один процент респондентов сообщают, что, по крайней мере, один раз занимались анальным сексом.

Лишь меньшинство юношей и девушек в девятом и десятом классах занимаются вагинальным сексом. Примерно четверо из десяти девятиклассников (в среднем 38 процентов: 41 процент мальчиков и 34 процента девочек) сообщают, что у них были половые контакты. К десятому классу этот показатель увеличивается до 42,5 процента, причем девушки опережают юношей в приобретении сексуального опыта (такой опыт имеют

43,5 процента девушек и 41,7 процента юношей соответственно). Еще более удивительно то, что 12 процентов девятиклассников и 13,8 процента десятиклассников утверждают, что у них уже было четыре или более сексуальных партнера. Тем не менее даже у тех подростков, которые вступали в половые контакты, сексуальная активность является нерегулярной. Более трети подростков этого возраста, у которых были половые контакты, не имели таковых на протяжении последних трех месяцев.

Большинство девятиклассников и десятиклассников, практикующих половые контакты, используют презервативы, но уровень использования более эффективных методов контрацепции по-прежнему очень низок. Почти 60 процентов девятиклассников (59,2 процента юношей и 58,3 процента девушек), имевших половые контакты, во время последнего полового акта использовали презерватив. При этом только 8 процентов использовали противозачаточные таблетки. В действительности чем младше подросток, тем меньше вероятность, что он будет использовать один из более надежных методов контрацепции.

Многие из подростков, практикующих различные формы сексуального поведения, сообщают, что, прежде чем заняться сексом, они употребляют алкоголь и наркотики. Четверо из десяти юношей и более четверти девушек, имевших половые контакты в девятом классе, сообщают об употреблении алкоголя и наркотиков во время последнего полового акта. Эти цифры последовательно сокращаются по мере взросления респондентов: только 17 процентов девушек и 28 процентов юношей, обучающихся в выпускном классе старшей школы, употребляли алкоголь и наркотики во время последнего полового акта.

Есть ли хорошие новости для родителей? На самом деле влияние родителей может помочь пятнадцати-шестнадцатилетнему подростку принять решение в пользу полового воздержания. Почти все из известных мне специалистов и, разумеется, подавляющее большинство родителей считают тот факт, что каждый четвертый девятиклассник имел половые контакты, шокирующим. Я не могу представить себе родителя, который был бы рад узнать, что его пятнадцатилетний подросток занимается сексом. Вы можете помочь вашему ребенку научиться определять сексуальные границы.

Как помочь подростку определить сексуальные границы

Признайтесь честно, когда вы последний раз обсуждали сексуальные границы со своим сексуальным партнером? Если вы состоите в браке или имеете постоянного партнера, со временем вы, скорее всего, просто «выучили», что является приемлемым для вашего партнера. Если вы одиноки и встречаетесь с разными партнерами, как вы говорите с новым или потенциальным партнером о том, насколько далеко вы готовы зайти в сексе? Как вы начинаете такой разговор?

Или же, как и многие другие взрослые, вы просто приступаете к делу и ждете, что будет дальше? Вспомните, что мы видим в сериалах и в кинофильмах. Как правило, вновь образовавшиеся пары сначала страстно целуются, а потом быстро перемещаются в постель. Когда в последний раз вы видели, чтобы двое взрослых в сериале или кинофильме говорили о том, что они хотели бы ограничиться поцелуями и прикосновениями, не переходя к другим формам сексуального поведения, или они хотели бы насладиться сексом без проникновения, отложив сам половой акт на потом?

Я поднимаю этот вопрос потому, что взрослые не представляют себе, как говорить с подростками о принятии решений, касающихся сексуального поведения. Большинство родителей никогда не разговаривали с подростками об определении сексуальных границ, а школа вряд ли предложит подросткам какие-либо варианты, кроме традиционного «просто сказать нет».

Несмотря на псевдоискушенность в вопросах сексуальности, современные подростки по-прежнему придерживаются кодекса, который действовал в те времена, когда я сама была подростком: задача мальчиков состоит в том, чтобы попытаться перейти на следующий этап, а задача девочек состоит в том, чтобы установить ограничения, при этом речь не идет ни о каком обсуждении. Один из участников фокус-группы резюмировал правила, которых придерживаются мужчины, следующим образом: «Богам придется простить меня, потому что я собираюсь попробовать». Авторы другого исследования делают вывод, что «подростки, похоже, больше опасаются разговоров о сексе с партнером, чем ЗППП и беременности».

Но если подростки не научатся обсуждать друг с другом эти вопросы, результаты могут быть катастрофическими. Мало того,

что без хотя бы минимального обсуждения невозможно договориться об использовании презерватива и других методов контрацепции, – совершая половой акт без явно выраженного согласия девушки, юноши подвергают себя риску быть обвиненными в сексуальном насилии. Когда я спросила мальчиков-подростков, каким образом они понимают, что девушка согласна, они часто говорят что-то вроде: «Ты просто понимаешь это, и все». Когда я спрашиваю девушек, бывают ли случаи, когда они говорят «нет», но имеют в виду «может быть» или «да», они кивают головой. Неудивительно, что более трех четвертей подростков утверждают, что их первый половой акт был незапланированным или «просто случился».

Я сказала Алисе, что не хотела бы услышать от нее, что ее первый половой акт «просто случился». Я помню, как моя мама сказала мне: «Ты всегда будешь помнить свой первый раз; он должен быть особенным». (Вы помните, как это было у вас, не так ли? Почти все взрослые могут вспомнить свой первый половой акт; к сожалению, многие из моих друзей, как мужчин, так и женщин, вспоминают, что это был не очень приятный или романтический опыт, многие говорят также, что они его не планировали и не использовали никаких методов контрацепции.) Неудивительно, что большинство подростков, имевших половые контакты, утверждают, что сожалеют о том, что не были старше, когда это произошло впервые.

Независимо от того, каких убеждений относительно половых контактов в подростковом возрасте вы придерживаетесь, вы должны помочь подростку научиться устанавливать сексуальные границы в отношениях с партнером. Некоторые подростки принимают решение, что не пойдут дальше страстных поцелуев и объятий; другие решают, что совершат половой акт только с тем человеком, в которого влюблены, и только при условии использования того или иного метода контрацепции. Как мы, родители, можем помочь им определить для себя границы и придерживаться их?

Думаю, если вы дочитали книгу до этого места, вы уже знаете ответ. Вы должны поговорить об этом с подростком. Для начала расскажите ему о своих ценностях, касающихся сексуального самовыражения в подростковом возрасте, а затем поговорите о том, как он может сообщить свое решение об определении сексуальных границ партнеру. Объясните ему, что он в силах не отступать от своего решения. Сиюминутные сексуальные ощущения не должны брать верх над ранее принятым решением. Если подросток чувствует, что он хотел бы пойти дальше, чем предусматривает договоренность с партнером, достигнутая

ранее, посоветуйте ему отложить принятие решения и подумать об этом позже, а не переходить немедленно к действию. Вы можете помочь ему с помощью ролевой игры, моделирующей разговор с партнером об определении сексуальных границ. Так, подросток может сказать: «Ты мне очень нравишься, и до сих пор мне нравилось все, что мы делали, но я не готов (-а) идти дальше, чем… Я хочу быть уверен(а), что ты будешь уважать мое решение до тех пор, пока мы не вернемся к этому разговору».

Помните «шаги» в старших классах? Когда я училась в школе, первым шагом назывались поцелуи и объятия, вторым – прикосновения к груди, третьим шагом – прикосновения к гениталиям, а четвертым шагом был собственно половой акт. Сегодняшние американские подростки называют «уровни» гораздо более грубо – они говорят о четырех «F»: frenching (французский поцелуй), feeling (ласки), fingering (стимуляция половых органов женщины с помощью пальцев), а четвертое «F» вы и так знаете.

Согласно результатам исследований, современные подростки переходят от одной стадии близости к другой быстрее, чем это делали мы тридцать лет назад. Многие говорят мне, что, если они собираются пойти дальше поцелуев, то, скорее всего, дело закончится половым актом. Оральный секс нередко рассматривается как способ вступить в половую близость без потери девственности.

Многие подростки ошибочно считают оральный секс «безопасным». Некоторые рассказывали мне, что занимаются оральным сексом вместо традиционного полового акта, чтобы исключить риск беременности и заражения заболеваниями, передающимися половым путем. Но лишь немногие подростки из числа тех, с которыми я общалась за последние годы, знают, что утверждение о безопасности орального секса справедливо лишь наполовину. В результате недавних исследований, проведенных Центрами контроля и профилактики заболеваний, было установлено, что почти 8 процентов людей, заразившихся ВИЧ в прошлом году, были инфицированы, занимаясь оральным сексом. При оральном сексе также передаются герпес, хламидиоз, гонорея и трихомониаз. Подростки должны знать, что фелляцию необходимо выполнять с презервативом, а куннилингус – с латексной прокладкой. Они должны также понимать, что не следует глотать эякулят или заниматься оральным сексом во время менструации. Если вам неловко обсуждать эти темы с подростком, подумайте о том, как вам будет неловко, если он заразится гонореей или, еще хуже, ВИЧ.

Подростки часто задают мне вопрос: «Как я узнаю,

что готов(а) к половому акту?» Конечно, если ваши ценности не допускают половых контактов до брака, вы можете ответить: «Когда женишься/выйдешь замуж». Но многие родители не разделяют эту позицию, а большинство из них и сами занимались сексом до вступления в брак. Многие из моих друзей-сексопатологов считают плохой идеей отказ от сексуальных отношений до брака, поскольку взаимное влечение – слабое место любых сексуальных отношений – и увлеченность друг другом являются чрезвычайно важным элементом большинства браков.

Во время моей работы в SIECUS (Совет США по сексуальному просвещению и воспитанию) я принимала участие в разработке перечня критериев нравственных сексуальных отношений. Согласно нашей формулировке, нравственные сексуальные отношения должны обладать пятью характеристиками. Отношения должны:

- Быть основаны на обоюдном согласии.
- Не быть связанными с эксплуатацией другого человека.
- Быть честными.
- Доставлять удовольствие обоим партнерам.
- Быть защищенными от заболеваний, передающихся половым путем, а также от беременности в случае, если партнеры занимаются вагинальным сексом.

Давайте посмотрим, как это работает. Задумайтесь на минуту о том, что нам известно о связи между бывшим президентом США Биллом Клинтоном и Моникой Левински. Была ли эта связь основана на обоюдном согласии? Да. Была ли она не эксплуататорской? Вряд ли. Честной? Нет. Взаимно приятной? Нет, если верить Президенту. Защищенной? Нет, если судить по пятнам на одежде! (Даже оральный секс несет в себе определенный риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем и ВИЧ. Если ВИЧ-статус партнера неизвестен, на половой член во время фелляции должен быть надет презерватив, а клитор и влагалище женщины во время куннилингуса должны быть закрыты латексными прокладками.) Пятна спермы на платье красноречиво свидетельствуют о том, что пара не пользовалась презервативом!

Это довольно жесткие стандарты, которые применяются в равной степени к шестнадцатилетним и пятидесятипятилетним партнерам, независимо от их семейного положения. Они применяются как для гетеросексуалов, так и для гомосексуалистов. Я считаю, что если бы мы научили подростков оценивать свои отношения на основе этих критериев, меньше подростков вступали бы в половые контакты, связанные

с эмоциональным или физическим риском. Честно говоря, я считаю, что использование этих критериев пошло бы на пользу и взрослым – как женатым, так и одиноким.

Если подросток не может сказать, что все эти критерии в его случае соблюдаются, скорее всего, он еще не готов к зрелым сексуальным отношениям, включающим в себя половой акт любого рода. Единственным способом определить, соблюдаются ли все эти критерии, является разговор с партнером. Национальная комиссия по сексуальному здоровью подростков предложила перечень качеств, которыми должен обладать подросток, готовый участвовать в зрелых сексуальных отношениях. Согласно этому перечню, каждый участник отношений должен быть:

• физически зрелым;

• терпеливым и понимающим;

• компетентным в вопросах сексуальности и сексуальных реакций;

• чутким и потенциально уязвимым;

• осознающим необходимость предохранения от нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем;

• способным взять на себя ответственность за последствия своего поведения, как положительные, так и негативные, и искренне одобрять собственное поведение.

Помимо того:

• отношения между двумя людьми должны быть основаны на взаимной преданности и взаимопонимании и быть взаимно доброжелательными;

• партнеры должны доверять друг другу и восхищаться друг другом;

• партнеры должны экспериментировать и получать удовольствие от форм сексуального поведения, не завершающихся половым актом;

• партнеры должны обсуждать те или иные формы сексуального поведения, прежде чем практиковать их;

• партнеры должны иметь безопасное и удобное место для занятий сексом;

• мотивацией для сексуальных отношений должны быть получение удовольствия и близость.

Довольно обескураживающий перечень для большинства пятнадцати– или шестнадцатилетних подростков – в действительности соблюсти все эти требования нелегко даже взрослому!

Чтобы помочь подростку установить сексуальные границы,

важно ограничить возможность уединения для сексуальных исследований. Подростки сообщают, что вступают в половые контакты в двух местах – в спальне родителей мальчика, когда никого нет дома, или на вечеринках. В реальности незапланированный секс чаще всего случается именно на вечеринках без родителей.

Вечеринки

Общие вечеринки для мальчиков и девочек в средней школе кажутся почти невинными по сравнению с тем, что происходит на домашних вечеринках старшеклассников. Кажется, каждые выходные кто-нибудь устраивает вечеринку в доме своих родителей. На таких вечеринках уже не играют в игры с поцелуями; часто их составляющими являются алкоголь, наркотики и секс. Один подросток сказал мне: «Дебра, родители никогда не разрешили бы нам ходить на вечеринки, если бы знали, что там происходит».

Девяти– или десятиклассник может попросить у вас разрешения провести вечеринку у вас дома. Организация вечеринки для группы подростков – это, несомненно, увлекательно, но и связано с определенным риском. Помните, что вы несете юридическую ответственность за все, что может случиться с несовершеннолетним подростком, который употреблял алкоголь или наркотики, находясь у вас дома. Чтобы ограничить сексуальное поведение, а также употребление наркотиков и алкоголя в вашем доме, необходимо разработать соглашение с ребенком о том, какие формы поведения являются допустимыми, а какие относятся к категории запрещенных. Поясните ребенку, что вы будете активно следить за ходом вечеринки, и подумайте о том, чтобы пригласить нескольких взрослых друзей, которые могли бы помочь вам. Активный контроль означает, что вы будете присутствовать дома, периодически без предупреждения заходить в комнату, где проходит вечеринка, приносить закуски и наводить порядок, а также принимать меры, если в этом возникнет необходимость. Например, если подросток пришел на вечеринку в состоянии алкогольного опьянения, без колебаний звоните его родителям, чтобы те забрали его домой.

Вот некоторые правила для вечеринок, которые вы можете обсудить с подростком:

• Никакого алкоголя, наркотиков и сигарет.

• Никаких незваных гостей. (Предварительно просмотрите список гостей вместе с подростком. Скажите, что выпроваживать незваных гостей будете вы, чтобы подростку не пришлось этого делать самому.)

• Свет должен быть включен.

• Вечеринка должна проходить в определенных комнатах. Спальни должны быть под запретом.

Некоторые родители не считают, что они должны активно

контролировать подростковые вечеринки. В конце концов, разве подростки не являются достаточно взрослыми, чтобы нести ответственность за свое поведение? Когда на фокус-группах задавали вопрос, где чаще всего имеет место рискованное сексуальное поведение, подростки в большинстве случаев упоминали вечеринки без родителей. Они также отмечали, что на таких вечеринках употребление алкоголя и наркотиков является обычным делом, способность принимать взвешенные решения утрачивается, и давление со стороны сверстников, подталкивающее к вступлению в половые контакты, может быть очень интенсивным. Связи на одну ночь стали обычным делом.

Я также считаю, что если вы собираетесь отсутствовать в течение вечера или выходных, необходимо обсудить с подростком правила, которые должны соблюдать гости, когда вас не будет дома. Вы как взрослый несете юридическую ответственность за все, что происходит в вашем доме, даже когда вы отсутствуете. Вечеринки без родителей организуются постоянно; было бы слишком наивно считать, что в вашем доме ничего такого не произойдет. Дайте подростку понять, что вы в курсе, что собой представляют такие вечеринки, и что недопустимо устраивать вечеринку в ваше отсутствие. Некоторые из моих друзей заранее узнавали о том, что в их доме планируется вечеринка, при этом их сыновья лгали им. В одном случае моя подруга отменила свою поездку. В другом случае родители попросили знакомого присмотреть за домом.

Что, если ваш сын или ваша дочь собирается пойти на вечеринку, проходящую в другом доме? Конечно, это не добавит мне популярности, но я считаю, что необходимо позвонить родителям подростка, который устраивает эту вечеринку. Алиса выходила из себя, когда я поступала таким образом; в одиннадцатом классе она попросила меня больше не делать таких звонков. Это стало поводом для самой ожесточенной полемики за все время ее обучения в старших классах. Я думаю, вы будете удивлены тем, насколько часто родители уезжают из дома или остаются наверху на время вечеринки. Помните, что вы обязаны обеспечить безопасность своего ребенка. Позвоните родителям, в чьем доме планируется вечеринка, и выясните, планируют ли они весь вечер находиться дома и следить за порядком. (Если они не собираются этого делать, я бы не позволила своему ребенку пойти на такую вечеринку. Решение за вами, но оставлять без присмотра четырнадцати-, пятнадцати– и шестнадцатилетних подростков и предоставлять им возможность пользоваться баром, DVD-проигрывателем и спальнями – прямой путь к незапланированной

подростковой беременности!) Спросите у родителей, какие правила будут действовать на вечеринке.

Если вы решили позволить подростку пойти на вечеринку, заключите с ним соглашение. В форме ролевой игры отработайте простой способ уйти с вечеринки, к которому он может прибегнуть, если почувствует, что там становится небезопасно. Попросите его предугадать ваши опасения по поводу вечеринки и рассказать вам, как он поступит, если эти опасения реализуются. Убедитесь, что он знает, как добраться домой. Убедитесь, что он понимает, во сколько должен быть дома. Я также думаю, что стоит дождаться его возвращения, чтобы расспросить, как все прошло.

Одна из причин того, что вечеринки без родителей вызывают столько опасений, заключается в том, что на таких вечеринках подростки часто употребляют алкоголь и наркотики.

Алкоголь и наркотики

Большинство подростков употребляют алкоголь в компании как минимум однократно в первые годы старшей школы. Практически каждому подростку в этот период приходится принимать для себя решение, будет ли он употреблять алкоголь и запрещенные наркотики. Вот статистика, свидетельствующая о том, насколько распространено употребление алкоголя: более 70 процентов юношей и девушек употребляли алкоголь в течение последнего месяца, почти половина мальчиков, обучающихся в девятом и десятом классах, употребляли алкоголь пять и более раз на протяжении последних тридцати дней. Почти половина старшеклассников сообщают, что пробовали марихуану, а каждый четвертый употреблял ее в течение последних тридцати дней.

Подростки, употребляющие алкоголь, гораздо чаще участвуют в сексуальном поведении. Подростки в возрасте четырнадцати лет и младше, употребляющие алкоголь, в два раза чаще вступают в половые контакты по сравнению с непьющими сверстниками, а подростки, употребляющие наркотики, занимаются сексом в четыре раза чаще. Двадцать пять процентов старшеклассников, имеющих сексуальный опыт, сообщают, что употребляли алкоголь или наркотики во время последнего полового контакта.

Организация «Студенты против разрушительных решений» (SADD) рекомендует родителям прямо сказать подросткам о том, что употребление алкоголя и наркотиков является недопустимым, и заверить их, что если они будут пить или употреблять наркотики, вы все равно об этом узнаете. Она также рекомендует беседовать с подростками о том, как отказаться от предлагаемого алкоголя или наркотиков, а также от поездки на автомобиле с нетрезвым водителем, так, чтобы при этом не выглядеть «слабаком». Она призывает родителей и подростков совместно выработать план действий, если подростки находятся в опасной ситуации и нуждаются в помощи взрослых.

Данные о вкладе родителей в сокращение употребления алкоголя и наркотиков обнадеживают. Если у подростка хорошие отношения с *обоими* родителями, вероятность того, что он будет употреблять алкоголь и наркотики, значительно снижается. Значительное число подростков утверждают, что они напивались или пробовали марихуану из-за ссор с родителями. Точно так же, как и в случае с сексуальностью, мнение родителей действительно имеет здесь немаловажное значение. По всей видимости, мамы и в этом случае больше говорят с детьми,

чем папы: подростки сообщают, что их отношения с мамой лучше, чем с папой, что с ней легче говорить о наркотиках и что они, скорее всего, обратятся к ней, если им придется принимать решение об употреблении алкоголя или наркотиков. Но в семьях, где в жизни подростка принимают участие как мать, так и отец, подростки еще реже пьют и употребляют наркотики. Подведем итог: вам следует поговорить с подростком и объяснить ему, что вы не хотите, чтобы он употреблял алкоголь и наркотики.

Сказать детям, что вы узнаете, если они будут пить и принимать наркотики, – это одно, а уметь определять признаки опасных состояний – совсем другое. Если ребенок употреблял алкоголь, он не обязательно будет вести себя как пьяный с невнятной речью или нетвердой походкой. SADD указывает на то, что вы должны «обращать внимание на любые изменения в поведении вашего ребенка, даже едва уловимые. Каждый наркотик действует на человека по-разному». Вот неполный список признаков, на которые следует обращать внимание:

• Налитые кровью глаза, расширенные зрачки, солнцезащитные очки в помещении.
• Бессонница.
• Потеря аппетита.
• Повышенная настороженность.
• Невнятная речь.
• Дезориентация.
• Эйфория.
• Сонливость.
• Тошнота.
• Суженные зрачки.
• Галлюцинации.
• Возбужденное состояние.
• Повышенный аппетит.
• Головные боли.
• Обморок.
• Изменение круга друзей.
• Изменение отношения к учебе.
• Ухудшение оценок.
• Потеря интереса.
• Озлобленность, враждебность, раздражительность, скрытность.
• Кражи.
• Депрессии.
• Нежелание следовать установленным правилам и нормам.
• Склонность к спорам.
• Нежелание обсуждать противоположные мнения или эмоции

других людей.

• Стремление к уединению.

Конечно, некоторые из этих «симптомов» характерны для многих подростков. Но здесь речь идет прежде всего о резких изменениях в поведении. Если вы подозреваете, что подросток употреблял алкоголь, поговорите с ним. Если у вас есть серьезные основания предполагать, что он принимает наркотики, обсудите с ним ваши опасения. Если он отрицает факт употребления наркотиков, но вы по-прежнему беспокоитесь, я думаю, что это достаточно серьезное основание для проведения обыска в комнате подростка и его вещах. Лучше сделать это и убедиться, что вы были неправы, чем бояться, что он умрет от передозировки.

Наркотики, используемые для изнасилования

Когда мы были подростками, наркотики и алкоголь тоже существовали, но в наши дни появились новые препараты, которые вызывают беспокойство у родителей. Использование наркотиков с целью изнасилования – одно из наиболее весомых оснований для тщательного контроля за подростковыми вечеринками. В 1998 году пятнадцатилетняя девятиклассница Саманта Рид, сказав матери, что идет в кино, вместо этого отправилась на вечеринку с двумя подругами. На вечеринке мальчики подложили в бокалы с содовой, которую пили девочки, препарат, известный как GHB. Отпив из бокала, Саманта через несколько минут потеряла сознание. Через несколько часов она умерла в отделении неотложной помощи. Одна из ее подруг полдня пробыла в коме, но осталась жива. Третья девушка не пробовала напиток. Четырнадцатого марта 2000 года трое подростков в возрасте от восемнадцати до девятнадцати лет были признаны виновными в непредумышленном убийстве. Каждому из них грозит до пятнадцати лет лишения свободы. Мальчики сказали полиции, что подложили GHB в бокалы девочек, чтобы сделать вечеринку более «веселой».

GHB – это гамма-гидроксибутират. Это вещество не имеет ни цвета, ни запаха. Его можно приготовить на кухне из самых обычных пищевых продуктов. Рецепт можно найти в интернете. Существует миф, что этот препарат вызывает у девушек желание заняться сексом, при этом впоследствии они не будут помнить о произошедшем. В действительности GHB может вызвать временное чувство эйфории, галлюцинации и временную потерю памяти. У некоторых людей он может вызвать также потерю сознания, остановку дыхания и смерть. С 1990 года зарегистрировано шестьдесят пять случаев смерти от GHB, более 5700 случаев злоупотребления GHB, а также более тридцати случаев сексуального насилия, информация о которых поступила в Управление по борьбе с наркотиками. Чаще всего жертвами становятся девочки-подростки и девушки студенческого возраста. Опосредованно жертвами являются и мальчики, которые не понимают, что то, что они делают, незаконно и потенциально опасно для жизни.

Рогипнол[12] – еще один из наиболее распространенных наркотиков, используемых для изнасилования. Рогипнол запрещен в США, но используется в более чем шестидесяти

странах для лечения бессонницы[13]. Он выпускается в форме маленьких белых таблеток, которые можно проглотить либо размолоть и добавить в напитки или втянуть через нос. Рогипнол вызывает у тех, кто его употребляет, чувство опьянения. Наряду с этим он может оказывать сильное седативное действие и вызывать острую дыхательную недостаточность и провалы в памяти, которые могут сохраняться до двадцати четырех часов. Его передозировка, особенно в сочетании с алкоголем, может привести к смерти.

Что могут предпринять родители? Прежде всего, поговорите с подростком о GHB и других наркотиках, используемых для изнасилования. Спросите у него, знает ли он о существовании таких препаратов. Печально, но подросток должен знать, что не следует оставлять без присмотра открытые банки содовой во время вечеринки. Банки с напитками нужно держать при себе, брать их с собой в туалет или открывать новую банку, если початая банка была где-то оставлена. Я так и слышу, как Алиса говорит мне: «Но мама, никто из моих знакомых не может этого сделать». Это как раз тот случай, когда лучше проявить осторожность, даже если это кажется глупым. Вот некоторые рекомендации из информационного бюллетеня Совета по половому просвещению и образованию США:

• Пейте только из бутылок и банок с защитой от вскрытия, настаивайте на том, что будете открывать бутылки самостоятельно.

• Не пейте из общих емкостей для напитков, таких, как чаша для пунша.

• Настаивайте на том, чтобы налить себе напиток самостоятельно или наблюдать за процессом его смешивания или приготовления.

• Если вы полагаете, что вам подсыпали наркотик, не стесняйтесь обратиться к врачу.

Подростки, равно как и вы, родители, в чьем доме устраивается вечеринка, должны знать, что если кто-то потерял сознание во время вечеринки, следует предположить, что он находится под воздействием GHB или рогипнола, и немедленно вызвать скорую помощь. Неотложная медицинская помощь, оказанная человеком, понимающим, что речь может идти о наркотиках, используемыми для изнасилования, может играть решающую роль для предотвращения летального исхода.

О наркотиках, используемых для изнасилования, очень редко говорят в средствах массовой информации. Я никогда не видела телешоу, где бы поднималась эта тема. Но СМИ являются для подростков одним из основных путей получения информации

о романтических отношениях и сексуальности. Именно СМИ учат их, как вести себя в романтических и сексуальных отношениях и как повысить свою сексуальную привлекательность.

Средства массовой информации

Подростки потребляют медиа-контент в огромных объемах. Начиная с предподросткового возраста и до окончания школы они тратят в среднем 6,5 часов в день на чтение электронных и печатных СМИ – без учета использования таких источников в школе и при выполнении домашних заданий. То, что средства массовой информации, в особенности телевидение, стали гораздо более сексуально откровенными, чем во времена нашей молодости, – не плод вашего воображения. Только в 1964 году по телевидению впервые показали супружескую пару в постели («Освободите место для папочки», Make Room for Daddy), в этом же году на экране впервые был продемонстрирован обнаженный женский пупок (Иветт Мимо в одной из серий сериала «Доктор Килдэр», Dr. Kildare). В 1978 году по телевизору впервые продемонстрировали потерю девственности подростком («Джеймс в 16», James at 16). В 1987 году мы увидели подростка, использующего презерватив («Семья Хоган», The Hogan Family). Мастурбация не упоминалась вплоть до 1992 года («Сайнфелд», Seinfeld).

Сегодня средства массовой информации заполнены сексуальными сообщениями, сексуальными подтекстами и предложениями заняться сексом. Более половины вечерних телепередач включают в себя сексуальное содержание; в среднем в течение часа в этих телешоу демонстрируется более пяти эпизодов, связанных с сексом. Семьдесят процентов всех телешоу, демонстрируемых в прайм-тайм, содержат разговоры о сексе или сексуальном поведении – в среднем эти темы поднимаются более пяти раз в час. В одном из исследований, посвященных наиболее популярным сериалам для подростков, было установлено, что герои говорили о сексе или участвовали в сексуальном поведении как минимум в двух из трех эпизодов. При этом только в одной из одиннадцати телепередач говорилось о способах предотвращения нежелательной беременности, заражения заболеваниями, передающимися половым путем, и о других последствиях незащищенного секса.

Подростки очень многое узнают о сексуальности из средств массовой информации. Более половины мальчиков и девочек, обучающихся в старшей школе, утверждают, что узнали о контрацепции и других способах предотвращения нежелательной беременности благодаря телевидению. Почти две трети девочек и 40 процентов мальчиков сообщают, что получают такую информацию из журналов. Одна девятиклассница недавно

рассказала мне, что очень расстроилась, когда перестали показывать сериал «Девочки Гилмор» (Gilmore Girls). «Дебра, – сказала она, – я так много узнала из этого сериала о СПИДе, отношениях, расстройствах пищевого поведения, любви и алкоголизме».

Многие родители обеспокоены тем, что телевидение показывает очень ограниченный спектр сексуальных отношений. Сексом, как правило, занимаются исключительно молодые, привлекательные люди, не состоящие в браке, а сексуальные отношения почти всегда очень романтичны, возникают спонтанно и не несут в себе никакого риска. Сообщение для подростков часто заключается в том, что все в их возрасте делают это. (Мы, взрослые, состоящие в браке, часто воспринимаем это сообщение как «все остальные занимаются сексом чаще и более страстно, чем я»!)

Что должны сделать родители? Прежде всего, я думаю, необходимо узнать, какие именно средства массовой информации оказывают воздействие на подростка. Включите музыкальный канал, который смотрит ваш ребенок, и в течение часа посмотрите видеоклипы. Если вы не делали этого в последнее время, возможно, вы будете удивлены сексуальностью (и жестокостью) некоторых клипов. От 20 до 50 процентов музыкальных видеоклипов являются откровенно сексуальными или эротическими. Зайдите на веб-страницу своего подростка и веб-страницы его самых близких друзей (или попросите его показать их вам).

Во-вторых, подумайте об ограничении количества СМИ, к которым подросток имеет доступ в своей комнате. Кабельное телевидение и компьютер с неограниченным доступом в интернет открывает бесконечный спектр сцен, к которым подростки (и даже вы!) могут быть не готовы!

В-третьих, постарайтесь уделить некоторое время просмотру телевизора вместе с ребенком. Я была удивлена, прочитав, что 95 процентов детей старше семи лет утверждают, что они, как правило, смотрят телевизор в одиночестве. Я твердо убеждена, что детям до двенадцати лет почти никогда не следует разрешать смотреть передачи, демонстрируемые в прайм-тайм, без родителей; в таких программах слишком часто поднимаются темы, связанные с сексом и насилием, а также другие взрослые темы, смысл которых должен разъяснить взрослый. Даже девяти– или десятикласснику просмотр телевизора вместе с родителями пойдет на пользу. Узнайте, какие программы нравятся подростку, и предложите на этой неделе посмотреть их вместе.

Обсуждать с подростком происходящее на экране обычно

легче, чем говорить о том, что происходит в его собственной жизни. Вот несколько советов от компании «Медиа Проджект» (Лос-Анджелес, Калифорния) относительно того, как можно использовать совместный просмотр телепередач в качестве возможности для обучения.

• Для начала просто посмотрите передачу, не высказывая свое мнение. Сядьте поудобнее, расслабьтесь и просто смотрите. Дождитесь рекламы, чтобы обсудить увиденное.

• Спросите подростка о его мнении. Спросите, как они или его друзья поступили бы в подобной ситуации.

• Поделитесь своими мыслями и своим мнением об увиденном. Поделитесь своими ценностями и скажите, что надеетесь, что ваш сын или ваша дочь поступят в подобной ситуации определенным образом.

• Используйте возможности для продуктивного общения. Помните, что ваша задача – наладить диалог, а не прочитать подростку лекцию.

Необходимо также обсудить с девяти– или десятиклассником ваши ожидания по поводу просмотра кинофильмов категории R. Система рейтингов Американской киноассоциации включает в себя следующие категории: G (без ограничений), PG (детям рекомендуется смотреть фильм с родителями), PG-13 (дети до 13 лет допускаются на фильм только с родителями), R (подростки до 17 лет допускаются на фильм только в сопровождении одного из родителей либо взрослого опекуна) и X (только для взрослых). Реальность такова, что большинство подростков, обучающихся в средней школе, смотрят фильмы категории PG-13, а большинство старшеклассников считают, что они готовы смотреть фильмы категории R, несмотря на то, что они еще не достигли установленного законом возраста. По иронии, многие из современных фильмов категории R явно предназначены именно для подростков. Недавно вышедшие фильмы «Немножко беременна» (Knocked Up) и «SuperПерцы» (Superbad) могут быть отнесены к категории фильмов для подростков, при этом оба фильма имеют рейтинг R.

После того, как Конгресс выразил беспокойство сложившейся ситуацией, кинотеатры попытались ограничить доступ подростков на фильмы категории R. В правилах нашего местного киноплекса говорится, что на фильмы категории R допускаются только лица 17 лет и старше; лица младше 25 лет должны предъявить удостоверение личности с фотографией либо прийти на сеанс в сопровождении родителя или взрослого опекуна. Кроме того, родители должны сопровождать несовершеннолетнего во время нахождения в кинотеатре; если

выяснится, что они пошли на разные сеансы, обоих попросят покинуть кинотеатр.

Таковы правила. В действительности всем известным мне подросткам в возрасте пятнадцати лет и старше удавалось попасть на фильмы категории R без сопровождения родителей. В мультиплексе сделать это довольно легко; можно купить билет на фильм категории PG-13, дождаться, когда контролер отвернется, и пройти на сеанс категории R.

Как следует поступать родителям? Я могу лишь повторить рекомендации системы рейтингов: ходите на такие фильмы вместе с подростком. Я заключила с Грегом сделку. Он может смотреть любые фильмы категории R, если он идет на сеанс вместе со мной и соглашается на последующее получасовое обсуждение всех тем, которые, на мой взгляд, будут нуждаться в разъяснении. Я, в свою очередь, соглашаюсь не произносить ни слова в течение фильма. Это дает мне возможность посмотреть больше фильмов для подростков, чем я могла бы увидеть, не будь у меня сына-подростка, и предоставляет множество тем для воспитательных бесед.

Однако фильмы категории R представляются довольно-таки невинными по сравнению с тем, что подросток может найти в интернете.

Интернет

Более чем три четверти семей имеют доступ к интернету. Примерно половина детей предподросткового возраста и подростков используют компьютер практически каждый день. По данным недавнего исследования, каждый третий подросток в возрасте от десяти до семнадцати лет за прошедший год сталкивался с порнографией в интернете, а каждый седьмой получал в сети предложения сексуального характера.

Интернет-серфинг является прекрасным способом получения информации о невероятном количестве тем. Он может использоваться для учебы, исследований, игр и знакомств с новыми местами. Но наряду с тем это самый простой способ получения доступа к откровенным сексуальным материалам для людей любого возраста.

В качестве эксперимента, когда я писала эту книгу, я ввела в поисковых системах AOL и Yahoo запрос «секс-сайты». AOL выдал почти 21 000 результатов. Вот некоторые результаты с первой страницы: сто секс-сайтов; жесткое порно; лесби-сайт; и, самое невероятное, www.teenagesex.com, сайт с фотографиями обнаженных девочек-подростков. Всего одного клика было достаточно, чтобы увидеть фотографии целующихся женщин и женщин, выполняющих фелляцию, еще до того, как у меня запросили данные моей кредитной карты. В Yahoo тоже нашлось множество бесплатных секс-сайтов. Чтобы перейти на любой из них и бесплатно посмотреть эротические фотографии, достаточно один раз щелкнуть мышкой. Конечно, эти сайты предупреждают, что дальнейший просмотр разрешен только лицам, достигшим восемнадцати лет, но мне трудно поверить в то, что такое предупреждение сможет остановить пятнадцатилетнего подростка.

Подростки в большей степени подвергаются риску в интернете, чем дети младшего возраста. Лоуренс Дж. Магид пишет: «Подростки более склонны исследовать труднодоступные уголки и закоулки киберпространства, они более склонны общаться с людьми, не входящими в круг их сверстников, и, к сожалению, они чаще становятся жертвами педофилов и других злоумышленников». Несколько лет назад я прочла статью в New York Times об интернет-педофилии. В течение года девять мужчин в округе Вестчестер, Нью-Йорк, были осуждены или признали себя виновными в совершении насильственных действий сексуального характера в отношении тринадцатилетних мальчиков, с которыми они познакомились в интернете. Среди

подсудимых, по информации Times, был чиновник городской администрации Йонкерса, бывший член школьного совета города Сомерс, бывший председатель совета по планированию города Нью-Касл, а также бывший пресс-секретарь компании PepsiCo Inc.

В статье рассказывалось о неблагополучном пятнадцатилетнем мальчике, который стал завсегдатаем чата для мужчин, желающих познакомиться с другими мужчинами. О мальчике сообщается, что «у него были трудности в учебе, он не пользовался популярностью среди сверстников и колебался в определении своей сексуальной ориентации». В его профиле было сказано, что ему нравятся мужчины старше него. Каждый из девяти осужденных мужчин встречался с ним лично. Его мать сообщила, что он проводил все свое свободное время за компьютером, даже в семейные поездки брал с собой ноутбук.

Я считаю, что очень важно достичь договоренности с детьми и подростками о соблюдении правил безопасности в интернете. Подростки должны понимать, что люди, с которыми они общаются в сети, могут быть не теми, за кого они себя выдают; человек с профилем подростка на самом деле может быть взрослым педофилом. Национальный центр поиска пропавших и эксплуатируемых детей рекомендует вам предложить подростку следующие правила:

• Я буду держать свою личность в тайне. Я не буду выдавать личную информацию, в частности, мое полное имя, адрес, номер телефона, адрес работы родителей и их номер телефона, название и местоположение моей школы, без разрешения моих родителей.

• Я сразу сообщу родителям, если какая-либо информация вызовет у меня беспокойство.

• Я никогда не соглашусь встретиться с кем-либо, не сообщив об этом родителям. Я никогда не соглашусь прийти на встречу один. Я обязательно возьму кого-нибудь с собой, а встреча должна проходить только в людном месте, например, в кафе или торговом центре, который я хорошо знаю. С точки зрения безопасности лучше всего будет, если мои родители предварительно побеседуют с родителями человека, с которым я собираюсь встретиться, и лучше, чтобы родители каждого из нас присутствовали на нашей первой встрече.

• Я никогда не отправлю кому-либо мою фотографию или иную информацию о себе, не согласовав это с родителями.

• Я не буду реагировать на враждебные, агрессивные, неадекватные сообщения, а также на сообщения, которые по какой-либо причине вызывают у меня дискомфорт. Если я получу такое сообщение, в этом нет моей вины. При получении

подобных сообщений я сразу сообщу об этом родителям, чтобы мы могли связаться с администратором ресурса.

• Я готов обсудить с родителями правила пользования интернетом. Я готов согласовать с ними время суток, когда я смогу выходить в интернет, продолжительность нахождения в сети и доступные для меня сайты. Я не буду нарушать эти правила и заходить на другие сайты без предварительного согласования с родителями.

Национальный центр поиска пропавших и эксплуатируемых детей также рекомендует подросткам, в особенности девочкам, использовать в чатах имена, по которым невозможно определить пол, и не называть себя hotchick («горячая штучка») или sexygirl – такие ники попались мне на глаза, когда я последний раз заходила в Facebook. Родители должны объяснить подросткам, что не следует отвечать на спам и любые письма от незнакомых им пользователей.

Вы, родители, должны узнать как можно больше об интернет-пространстве и, в частности, о социальных сетях. Дайте подростку возможность научить вас. Попросите его показать вам лучшие сайты для подростков и сайты, которые, по их мнению, вам тоже должны понравиться. Попросите показать его собственную веб-страницу. Используйте интернет, чтобы совместно спланировать семейный отпуск или выходные.

Скажите подростку, что он всегда может обратиться к вам, если у него возникнут какие-то проблемы при общении в сети. Это как раз тот случай, когда пригодятся ранее заложенные основы для обсуждения проблем секса. Если подростки рассказывают вам о чем-то, не осуждайте их и не запрещайте пользоваться интернетом. Проработайте с ними варианты решений, позволяющие избежать подобных проблем в будущем. Вы должны понимать, что ваша реакция на первую из возникших проблем отчасти определяет, обратятся ли они к вам с подобной проблемой в следующий раз.

Я не думаю, что использование контент-фильтров является хорошей идеей, когда речь идет о подростках. Специальные сервисы классифицируют веб-сайты по категориям в зависимости от их контента и блокируют сайты с недопустимым контентом. Проблема заключается в том, что часто они блокируют и полезную информацию, а в некоторых случаях полностью блокируют для подростка возможность поиска в Интернете. Например, многие контент-фильтры блокируют доступ к сайту Американского онкологического общества, потому что на нем содержится информация об обследовании груди и яичек, другие блокируют все феминистские сайты, сайты для гомосексуалистов

и лесбиянок, а также сайты, содержащие информацию сексуального характера.

Существуют более эффективные способы, позволяющие защитить детей в процессе пользования интернетом. Прежде всего, не ставьте компьютер с доступом в интернет в спальне вашего ребенка, потому что в этом случае вы не будете иметь никакого представления о том, какие именно сайты он просматривает. Когда компьютер стоит в гостиной или общей комнате, вы имеете возможность наблюдать за его использованием. Участие родителей обеспечивает гораздо более надежную защиту, чем компьютерная «няня».

Подростки – так же, как и взрослые, – могут попасть в беду в интернете. Они тратят слишком много времени на покупки, игры, азартные игры и секс-сайты. Контролируйте время, которое ваш ребенок проводит в интернете. Ограничьте время, проведенное в сети, – например, не более часа или двух часов в день. Если вашему ребенку не удается уложиться в это время или же он выходит в Интернет тайком, поговорите с ним. Если вам кажется, что ситуация вышла из-под контроля, обратитесь за помощью к специалисту.

Примерно каждый шестой подросток сообщает о получении непристойных предложений или неприятных сообщений по электронной почте. Но не думайте, что, ограничив доступ ребенка к интернету, вы полностью обезопасите его от домогательств. Ваш подросток может ежедневно сталкиваться с сексуальными домогательствами и слышать оскорбления сексуального характера в школе.

Сексуальные домогательства в школе

Рассказывал ли вам когда-либо ваш ребенок о сексуальных домогательствах в школе? Нет? Спросите его сегодня вечером, не прикасался ли кто-либо к нему таким образом, что он чувствовал себя неловко, не высказывал ли кто-либо оскорбительных замечаний в его адрес. Спросите его и о том, не поступал ли так он сам с кем-то другим.

Я была искренне удивлена – и шокирована – масштабом сексуальных домогательств в средней и старшей школе. Восемьдесят пять процентов девочек и 76 процентов мальчиков, обучающихся в классах с восьмого по одиннадцатый, утверждают, что являлись жертвами сексуальных домогательств. Шестьдесят шесть процентов мальчиков и 52 процента девочек-подростков признаются в совершении сексуальных домогательств по отношению к сверстникам. Типичный подросток одновременно является жертвой сексуальных домогательств и сам их совершает. Исследователь Валери Ли утверждает, что в школах существует «культура домогательства»; девочки-подростки, в частности, в числе главных проблем своей жизни называют домогательства и жестокое отношение со стороны сверстников.

Примером наиболее явного сексуального домогательства является ситуация, когда преподаватель или другой сотрудник учебного заведения дает ученику понять, что он или она должны согласиться на ту или иную форму сексуального поведения, чтобы принять участие в школьной программе или деятельности, либо что какое-то решение, связанное с учебой, например, их оценки, зависит от их согласия на определенное сексуальное поведение. В юриспруденции такие действия называются сексуальными домогательствами «quid pro quo»[14] и являются незаконными. Вот письмо старшеклассницы, адресованное Бет Уиншип, ведущей рубрики советов:

> *Дорогая Бет! Мне 18 лет, я учусь в старшей школе. У нас очень симпатичный учитель математики… Однажды он пригласил меня в дорогой ресторан, чтобы поговорить о моих оценках. Он без перерыва говорил мне, какая я красивая, и спросил, смогу ли я прийти к нему домой на следующей неделе… он сказал, что это поможет мне улучшить свои оценки. У меня очень плохие оценки по математике… что мне делать?*

Наряду с домогательствами «quid pro quo», существуют

сексуальные домогательства со стороны сверстников. Это происходит, по формулировке Министерства образования США, «когда сексуальные домогательства носят настолько жестокий характер, настолько постоянны или широко распространены, что это влияет на способность школьника участвовать в образовательной программе либо в тех или иных мероприятиях, или извлекать для себя пользу из такого участия, или способствует формированию образовательной среды, где преобладают запугивание, угрозы и насилие. Враждебная среда может быть создана сотрудником школы, другим учеником или даже кем-то, периодически посещающим школу, например, учеником или сотрудником другой школы». Сексуальное поведение, имеющее характер домогательства, происходящего против воли жертвы, включает в себя неоднократные приставания; прикосновения сексуального характера; надписи на стенах сексуального характера; сексуально оскорбительные жесты; непристойные шутки; оказание давления с целью добиться сексуальной благосклонности; сексуальные прикосновения к своему телу или разговоры о своей сексуальной активности в присутствии других; распространение слухов и оценка сексуальной активности других учеников.

Сексуальные домогательства иногда принимают форму «дедовщины». В соседнем городе восемь участников команды по спортивной борьбе были дисквалифицированы за издевательства над тремя новичками в команде. В числе прочего, они несколько раз запирали мальчиков на полчаса в шкафчиках, установленных в раздевалке спортзала, а также вставляли им пластиковые ножи в прямую кишку.

Девочки двенадцати-тринадцати лет рассказывают о том, что их называют «суками» и «шлюхами» и делают им непристойные предложения в грубой форме. Каждая четвертая школьница утверждает, что слышит такие оскорбления регулярно. Вот слова одной из участниц фокус-группы: «Например, кто-то сказал, что я шлюха. Всегда стараешься сделать вид, что тебе нет дела до того, что о тебе говорят, но на самом деле это влияет на тебя. Постепенно ты начинаешь верить в то, что о тебе говорят». В статье, опубликованной в Washington Post, приводятся слова ученицы средней школы, которая рассказывает, что в школе ее каждый день спрашивают: «Когда ты уже мне отсосешь?» Прикосновения и физические домогательства тоже довольно широко распространены. Одна девушка сказала: «Два или три мальчика постоянно трогали меня… я просила их перестать, но они меня не слушали. Это продолжалось в течение нескольких месяцев. Наконец

однажды они зажали меня в угол и стали трогать меня везде… после уроков я рассказала об этом директору, и он немного поговорил с мальчиками. После беседы мальчики вышли из кабинета, смеясь, потому что их никак не наказали».

На самом деле такое поведение должно наказываться, поскольку оно является незаконным. Согласно решению Верховного суда США от мая 1999 года, школы могут нести материальную ответственность за такие инциденты, даже если речь идет об инциденте между двумя учениками.

Что должны делать родители? Во-первых, обсудите эти темы с сыном или дочерью. Узнайте, что происходит в школе и насколько распространены такие случаи. Спросите подростка, становился ли он когда-либо жертвой сексуальных домогательств. Поговорите с ним о том, как реагировать на нежелательное поведение или неадекватные высказывания. Он или она должны научиться говорить: «Проваливай», «Прекрати», или «Если ты сделаешь это еще раз, я расскажу об этом». Объясните, что вы поможете своему подростку, если ситуация выйдет из-под контроля, и надеетесь, что он или она обратятся к вам. Важно также, чтобы подростки понимали, что поступать с другими людьми таким образом недопустимо.

Но развития навыков уверенности в себе недостаточно. Выясните, действует ли в школе, в которой обучается ваш ребенок, политика в отношении сексуальных домогательств. Если нет, то предложите администрации школы разработать такие меры. Министерство образования США констатирует, что лучший способ борьбы с сексуальными домогательствами в школе, – это их предотвращение. Министерство образования рекомендует всем школам:

• Разработать и довести до всеобщего сведения политику в отношении сексуальных домогательств, четко обозначающую, что сексуальные домогательства являются недопустимыми, и поясняющую, какие типы поведения будут рассматриваться как сексуальные домогательства.

• Разработать и довести до всеобщего сведения конкретную процедуру рассмотрения жалоб на сексуальные домогательства.

• Разработать порядок информирования новых руководителей, преподавателей, консультантов, сотрудников и учащихся о политике школы в отношении сексуальных домогательств и процедуре рассмотрения жалоб.

• Проводить регулярные семинары на тему сексуальных домогательств для учащихся, руководителей, преподавателей и консультантов.

• Создать дискуссионные группы для учащихся обоих полов

для обсуждения сексуальных домогательств в школе и возможной реакции на них.

• Проводить опросы среди учащихся для выявления случаев сексуальных домогательств.

• Проводить регулярные семинары для родителей на тему сексуальных домогательств.

Обсудите с подростком возможные действия в случае сексуальных домогательств. Попросите его обратиться к вам. О подобных случаях необходимо незамедлительно сообщать компетентным лицам. Это может быть преподаватель, директор школы, школьный психолог или завуч. Дайте им понять, что вы ожидаете принятия мер. Сообщите, что если необходимые меры не будут приняты, вы намерены обратиться с иском в суд.

Особый случай. Профилактика расстройств пищевого поведения

Не думайте, что анорексия и булимия не могут коснуться вашей семьи. Недовольство собственным весом и внешним видом характерно почти для всех старшеклассников. Почти 40 процентов старшеклассников сообщают, что в прошлом месяце придерживались диеты. В 2005 году более 5 процентов старшеклассниц принимали слабительные или вызывали у себя рвоту, чтобы похудеть или не набрать вес. Шесть процентов девочек принимали таблетки для похудения. К моменту поступления в вуз каждая четвертая девушка страдает расстройством пищевого поведения.

Подобные расстройства встречаются не только у девушек: по оценкам исследований, расстройствами пищевого поведения страдают около миллиона мальчиков-подростков. Два процента мальчиков-подростков вызывали у себя рвоту или принимали слабительные; более 2 процентов принимали таблетки для похудения. От 5 до 10 процентов подростков, страдающих анорексией, составляют мальчики. Все большее количество молодых людей практикуют интенсивные тренировки, а также прибегают к опасной практике использования стероидов. Четыре процента мальчиков использовали нелегальные стероиды (приобретаемые без рецепта врача) для наращивания мышечной массы.

В рамках современной американской культуры большинству людей очень трудно быть хорошего мнения о своем теле. Результаты опроса двух тысяч девочек-подростков, проведенного журналом Seventeen, показали, что 46 процентов из них недовольны своим телом, а 35 процентов хотели бы сделать пластическую операцию. Лозунг магазина The Body Shop гласит: «В мире три миллиарда женщин, которые не выглядят как супермодели, и только восемь, которые выглядят». Исследование, проведенное в 1995 году среди взрослых женщин, показало, что трехминутное разглядывание фотографий моделей в модном журнале заставляло семь из десяти женщин ощущать подавленность, чувство вины и стыд. При этом модели становятся все более худыми: двадцать лет назад они весили на 8 процентов меньше, чем средняя женщина; сегодня они весят на 23 процента меньше. Мужчины-модели также становятся более худыми: идеалом сегодня считается накачанный пресс с «кубиками»,

что возможно только в том случае, если содержание жира в организме составляет менее 20 процентов.

Учитывая увлечение нашей культуры худобой, нет ничего удивительного в том, что похудение становится главной целью большинства девочек-подростков. Формирование позитивного образа собственного тела начинается задолго до подросткового возраста. Но именно в период старшей школы обсуждение этих тем становится особенно важным. Не забывайте, что у подростков в этом возрасте есть так называемая «воображаемая аудитория»: им кажется, что все на них смотрят. В рамках Программы профилактики расстройств пищевого поведения был разработан следующий перечень составляющих позитивного образа собственного тела:

• Четкое, объективное восприятие собственного тела.

• Позитивное отношение и уважение к своему телу.

• Понимание, что внешность очень мало говорит о характере и достоинствах человека.

• Гордость за свое тело и принятие своего собственного уникального тела.

• Отказ тратить чрезмерное количество времени на беспокойство по поводу еды, веса и калорий.

• Занятия физическими упражнениями с целью получения радости от движения и ощущения собственной силы.

Молодые люди с негативным образом своего тела более склонны к заниженной самооценке и депрессии.

Давайте будем откровенны… а как вы сами относитесь к своему телу? Какие сообщения вы посылаете ребенку? Соответствует ли ваше отношение к своему телу критериям позитивного образа тела?

Очень часто родители, рассказывавшие мне о своей озабоченности по поводу того, что подросток имеет недостаточный вес или страдает анорексией, сами являются источником неправильного отношения к собственному весу. Мне хорошо запомнилась одна женщина: миниатюрная, стильно и дорого одетая, средних лет, но в невероятно хорошей форме, она с тревогой сказала мне: «Я боюсь, что моя дочь слишком беспокоится по поводу своей внешности и веса». – «Ну-ну», – сказала бы Алиса. Если мы постоянно на диете, постоянно занимаемся спортом, чтобы похудеть, и все время говорим о нашем весе, мы тем самым говорим нашим детям, что они тоже должны быть озабочены своей внешностью. Когда мы пытаемся регулировать рацион наших детей и побуждаем их заниматься спортом, мы идем еще дальше: мы закладываем основу для расстройств пищевого поведения. Вот некоторые

рекомендации, которые могут помочь родителям сформировать у подростка позитивное восприятие собственного тела:

• Разъясните подростку важность полноценного, сбалансированного питания и умеренных физических упражнений. Не разделяйте пищу на «хорошую/безопасную» и «плохую/опасную».

• Разговаривайте с подростком о здоровом питании. Ежедневно подросток должен съедать от трех до пяти порций овощей; от двух до четырех порций фруктов; от шести до одиннадцати порций хлеба, каши, риса или макарон; три или более порций молока, йогурта и сыра; от двух до трех порций белковых продуктов. Кроме того, в ежедневный рацион подростка должно входить железо. Мальчикам необходимо 12 миллиграммов железа в день для обеспечения потребностей быстрорастущего организма, а девочкам требуется 15 миллиграммов в день, чтобы компенсировать потери железа при менструации.

• Не пытайтесь регулировать питание вашего ребенка. Не делайте замечаний по поводу того, сколько они едят. (Как-то раз я наблюдала, как моя подруга забрала у тринадцатилетней дочери второй кусок хлеба. Не поступайте так; тем самым вы только подталкиваете ребенка к тому, чтобы прятать еду и объедаться, когда никто его не видит.)

• Проанализируйте свое отношение к стройности и похудению. Если у вашего ребенка избыточный вес, это не значит, что вы плохой родитель или что ваши дети ленивые или плохие. Напоминайте и детям, и себе о том, что вес и физическая форма ничего не говорят о характере человека и о его достоинствах. Следите за тем, чтобы не посылать ребенку сообщения, что вы будете любить его больше, если он будет стройным, или что он будет ощущать себя более достойным человеком, когда похудеет.

• Научите ребенка критически относиться к медиа-образам идеальных тел. Поговорите об образах, которые вы видите на телевидении и в журналах, особенно в рекламе. Напомните подросткам (и самим себе!), что на фотографиях в журналах изображены модели с профессиональным макияжем. Как-то я прочитала слова Синди Кроуфорд: «Даже я не похожа на Синди Кроуфорд в реальной жизни».

• Узнайте о генетических причинах различий физической формы и веса и объясните их подростку. Подросток должен понимать, что набор веса в раннем подростковом периоде является нормальным и необходимым. Напомните дочери,

что если она унаследовала массивные икры бабушки, все упражнения и диеты в мире не изменят их. А потом напомните ей, что на самом деле это не имеет никакого значения.

• Побуждайте подростка регулярно заниматься физическими упражнениями и наслаждаться возможностями своего тела. Убедитесь, что у вашего ребенка есть возможность выбора из разных видов спорта; я помню, как, когда я была подростком, меня заставляли играть в хоккей на траве, который я никак не могла освоить. Помните, что хорошая физическая форма и маленький размер одежды – не одно и то же.

• Избегайте негативных высказываний о собственном теле и о еде. Если вы постоянно жалуетесь на собственное тело, ваш ребенок, скорее всего, тоже будете относиться к своему телу критически.

• Не контролируйте вес и питание подростка. Следите за тем, чтобы он ел что-то на завтрак, обед и ужин, но дайте ему возможность самостоятельно определять размер порций. Держите дома полезные для здоровья продукты. Спросите подростка, какие продукты он хотел бы видеть в холодильнике. Попросите его сходить с вами за покупками, попросите у него совета, что приготовить на обед или ужин. Важно также обращать внимание на ранние симптомы анорексии, булимии и компульсивного переедания. Родители могут помочь подростку распознать расстройства пищевого поведения, прежде чем они выйдут из-под контроля.

Анорексия чаще всего появляется в раннем или среднем подростковом возрасте. К признакам нервной анорексии относятся: значительное снижение веса – на 25 и более процентов, – не связанное с болезнью; резкое сокращение объема потребляемой пищи; отрицание голода; исключение углеводов и жиров из рациона; длительные тренировки вопреки усталости и слабости; а также сильный страх перед набором веса.

Люди, страдающие булимией, напротив, на первый взгляд питаются нормально и сохраняют нормальный вес. Они часто объедаются в одиночку, быстро поедая высококалорийные продукты в большом количестве с последующим вызыванием рвоты или приемом слабительных. Страдающие булимией обычно старше, чем те, кто страдает анорексией; булимия, как правило, начинается в позднем подростковом возрасте, и, по мнению некоторых исследователей, булимическое поведение может быть характерно для 20–30 процентов студенток вузов. К признакам булимии относятся: периодическое потребление чрезвычайно большого количества высококалорийной пищи, чередующееся

с периодами голодания, самоосуждение и депрессия. К сожалению, булимию обнаружить сложнее, чем анорексию, поскольку страдающие булимией, как правило, пытаются скрыть, что вызывают у себя рвоту, принимают слабительные или мочегонные препараты.

Страдающие компульсивным перееданием ведут себя так же, как страдающие булимией, однако они не голодают, не вызывают у себя рвоту и не принимают слабительных. Они регулярно употребляют высококалорийную пищу в больших объемах. Страдающий компульсивным перееданием подросток может съесть за вечер упаковку мороженого с шоколадным топингом и взбитыми сливками. В отличие от страдающих булимией, такие подростки, как правило, имеют значительный избыточный вес; вам может казаться, что они питаются нормально, поскольку они съедают обычные порции за ужином, но при этом продолжают набирать вес.

При появлении подобных симптомов проконсультируйтесь с лечащим врачом вашего ребенка или специалистом по расстройствам пищевого поведения. Не ждите, что подросток обратится к вам за помощью. В ходе одного из исследований шесть из десяти девочек, имеющих симптомы расстройства пищевого поведения, заявили, что не нуждаются в помощи специалистов. Реальность такова, что расстройства пищевого поведения могут привести к летальному исходу; от 5 до 15 процентов молодых людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, погибают. Расстройства пищевого поведения также могут стать причиной хронических заболеваний почек, аритмии, желудочно-кишечных заболеваний, опухолей околоушной слюнной железы и проблем с зубами. Вы должны взять ситуацию под контроль и обратиться к специалисту, способному оказать помощь вашему сыну или дочери.

Упражнение на прояснение ценностей, прежде чем перейти к главе 5

1. Первый половой контакт должен происходить:

а) при условии искренних отношений, основанных на заботе друг о друге;

б) после свадьбы;

в) в вузе (университете) – пусть они хотя бы закончат школу;

г) в старших классах.

2. Вы нашли презервативы в комнате сына или дочери,

собирая одежду для стирки. Вы:

а) ничего не скажете. В конце концов, вы уважаете их право на частную жизнь, и вы рады, что они предохраняются;

б) дождетесь возвращения подростка из школы и с презервативами в руке зададите ему вопрос: «Как ты это объяснишь?»;

в) в спокойной обстановке побеседуете с подростком о ваших ценностях, касающихся половых контактов и предохранения.

3. Ваш сын или дочь сообщает вам, что занимается сексом со своим партнером, и просит вас помочь с приобретением презервативов. Вы:

а) говорите: «Ни в коем случае. В твоем возрасте и думать нечего о сексе»;

б) говорите: «Если ты считаешь себя достаточно взрослым, чтобы заниматься сексом, значит, ты достаточно взрослый, чтобы самостоятельно купить презервативы»;

в) в тот же вечер отправляетесь в ближайшую аптеку вместе с подростком;

г) обсуждаете с ним его решение по поводу секса и предохранения и делитесь своими ценностями.

4. Ваша дочь (или девушка вашего сына) сообщает вам, что беременна. Вы:

а) говорите ей, что вы берете на себя организацию аборта;

б) говорите ей, что она должна родить этого ребенка;

в) спрашиваете ее, что она собирается делать;

г) говорите ей, что она должна вступить в брак с отцом ребенка.

5. Выпускные классы

Продолжайте участвовать в жизни подростка

Хочу напомнить вам первое правило этой книги. Очень важно, чтобы вы продолжали участвовать в жизни подростка. Теперь, когда он учится в одиннадцатом классе, это становится сложнее. Возможно, у вас возникает искушение предположить, что теперь, когда подросток перешел в одиннадцатый класс, самая сложная часть вашей родительской миссии уже позади. Ничего подобного. Он по-прежнему нуждается в вашем внимании, вашем времени и участии.

Подростки нуждаются в том, чтобы вы расспрашивали их об их жизни. Одна семнадцатилетняя девушка сказала мне: «Родители должны знать, чем занимаются подростки, чтобы нам не приходилось вам лгать». Они нуждаются в том, чтобы вы им доверяли, и нуждаются в вашем одобрении. Некоторые психологи, специализирующиеся в области подростковой психологии, предполагают, что вы добьетесь гораздо большего эффекта, если скажете подростку, который вляпался в неприятности, что вы разочарованы его поведением, нежели если будете его отчитывать.

Вам придется приложить немало усилий, чтобы продолжать участвовать в жизни подростка. Попробуйте ежедневно выделять немного времени, хотя бы десять минут, чтобы поговорить с ним о том, как прошел день. Возможно, вам будет сложно каждый день собираться на ужин всей семьей, учитывая, что подростки в одиннадцатом классе могут иметь множество занятий после школы, но попробуйте хотя бы несколько раз в неделю ужинать вместе. В некоторых семьях есть традиция совместных ужинов по воскресеньям, которые не разрешается пропускать никому из членов семьи. Подростки, родители которых постоянно принимают участие в их жизни, – когда они просыпаются, когда приходят домой из школы, за ужином и когда приходит время ложиться спать, – менее склонны к рискованному поведению. Я понимаю, что это не всегда возможно; но постарайтесь проявлять участие настолько часто, насколько можете. Результаты исследований свидетельствуют о том, что подростки, которые постоянно *ощущают связь* с родителями, в действительности столь же мало склонны к опасному поведению, как и те, кто проводит много времени вместе с родителями.

Попробуйте придумать, чем вы можете заняться вместе

с подростком. Можно попросить его сходить с вами по магазинам. Возможно, вам удастся найти общее хобби. Можно вместе совершать пробежки, ходить на тренировки или играть в теннис. Можно просто зайти в кафе выпить чашку кофе. Придумайте занятие, которое будет интересно вам обоим.

Оказывайте подростку поддержку во всем, чем он занимается. Это столь же важно, как посещение игр, спектаклей и репетиций, в которых участвовал ваш ребенок, когда был младше. Важно по-прежнему посещать мероприятия, посвященные началу учебного года, хотя многие родители старшеклассников перестают это делать. Очень важно периодически беседовать с подростком о том, что он планирует делать после окончания школы, и о том, как вы можете поддержать его.

Не забывайте говорить подростку о том, что вы его любите. Он по-прежнему нуждается в ваших объятиях и в напоминаниях о вашей любви, даже если вам кажется, что это не так. Первые романтические отношения и дружба не отменяют потребность в родителях. Скорее наоборот, в этот период подросток может нуждаться в вашей любви и поддержке больше, чем когда-либо.

Первая любовь

Большинство подростков впервые влюбляются – «по уши» и до одержимости – именно в выпускном или предпоследнем классе. Да, многие из них уже «гуляли» с кем-то раньше, но именно в последних классах школы чаще всего случается первый опыт влюбленности. Далеко не всегда родители признают сильные эмоции, которые испытывает подросток, и далеко не всегда желают обсуждать его романтические отношения.

Вспомните себя в этом возрасте. Кто был вашей первой любовью? На минуту отложите эту книгу и вспомните его или ее. Как выглядел этот человек? Чем от него пахло? (Я до сих пор иногда вспоминаю мою первую любовь, уловив запах Canoe!) Где вы познакомились? Носили ли вы кольцо, браслет с гравировкой, свитер или что-то еще, чтобы «оформить» ваши отношения? Можете ли вы вспомнить, как вы себя чувствовали, когда впервые влюбились? Помните, как вы считали, что никто, никогда и нигде не испытывал такого прекрасного, пьянящего чувства? Вспомните о ваших сексуальных переживаниях с этим человеком… как вы себя чувствовали, когда держались за руки? Целовались? Ласкали другу друга часами? Постепенно исследовали тела друг друга? Насколько далеко вы зашли в этих отношениях? Что помогло вам решить, насколько далеко вы готовы зайти в плане секса?

Теперь постарайтесь вспомнить, как ваши родители отреагировали на вашу первую любовь. Оказали ли они вам поддержку, пригласив вашего возлюбленного домой? Критиковали ли они ваш выбор? Пытались ли они ограничить или контролировать ваши встречи? (Получилось ли у них это? Вероятно, нет.) Были ли шокированы, смущенно бормоча «очень мило, что ты влюбилась»?

Ваш влюбленный подросток, вероятно, испытывает то же самое, что испытывали вы тогда. Первая любовь в подростковом возрасте упоительна… и эгоистична. Поскольку в этом возрасте подростки часто заняты только собой и поглощены собственными мыслями, человек, в которого они влюблены, играет скорее роль зеркала, отражающего те черты, которыми подросток восхищается, будучи не способен разглядеть личность другого и любить его самого по себе. Эта любовь может даже граничить с одержимостью: помню, как-то раз я исписала салфетку именем моего любимого, написав его мелким почерком более тысячи раз.

Подростки порой полностью поглощены своей первой любовью. Они перестают делать домашние задания; спортсмены уделяют меньше внимания тренировкам; многие перестают

общаться со старыми друзьями. Подростки часто жалуются, что у их влюбленных друзей уже не остается на них времени. Когда влюбленные не проводят время вместе, они общаются друг с другом по телефону или электронной почте или погружаются в мечты. В отличие от парочек младшего возраста, эти пары действительно ходят на свидания и проводят вместе значительную часть своего свободного времени. В основном, хотя и не всегда, партнеры в таких отношениях хранят верность друг другу.

Как должны вести себя родители? Во-первых, признайте чувства подростка. Объясните ему, что вы тоже когда-то были подростком и испытывали нечто подобное. Попросите подростка рассказать о своих чувствах и отношениях. Вы можете, например, задать такие вопросы:

• Расскажи мне, что делает его (ее) особенным(ой)?
• Что тебе в нем (в ней) больше всего нравится?
• Что вы любите делать, когда вы вместе?

Вы можете поделиться с подростком мнением моего коллеги и друга Сола Гордона о различии между зрелой и незрелой любовью. По словам Сола, любовь является незрелой, если забота другого человека для вас намного важнее, чем ваша забота о нем. Ваша любовь обременительна для другого человека, а само состояние влюбленности изнурительно. Любовь является зрелой, «когда ваша забота о другом человеке хотя бы немного более важна для вас, чем забота другого человека о вас. Такие отношения придают силу и энергию обоим партнерам». Иными словами, когда вы состоите в зрелых любовных отношениях, вы чувствуете себя прекрасно, ощущаете прилив энергии и жизненных сил. Когда вы состоите в незрелых отношениях, вы становитесь одержимы, испытываете раздражение и впадаете в депрессию. Подростки – как и взрослые – могут иметь опыт как первого, так и второго типа отношений. Вы можете помочь подростку определить, к какому типу относятся его отношения.

Предложите подростку пригласить друга (подругу) к себе домой. Пригласите его (ее) на ужин или на семейное торжество; предложите подростку пригласить его (ее) домой для совместных занятий (когда вы дома!); берите его (ее) с собой в семейные загородные поездки. Позволяя ему (ей) принимать участие в вашей семейной жизни, вы тем самым демонстрируете признание чувств подростка; получаете возможность оценить, действительно ли он (она) проявляет искреннюю заботу и относится к вашей дочери (сыну) с уважением, выявить потенциальные проблемы; а также, возможно, уменьшаете вероятность того, что подросток будет вовлечен в сексуальное

поведение. Кроме того, поступая таким образом, вы продолжаете принимать активное участие в жизни подростка. (Рекомендую перечитать начало этой главы.)

Хочу лишь предостеречь вас: вы можете радушно принимать партнера подростка в своем доме, но не стоит придавать слишком большого значения этим отношениям. Как правило, романтические отношения в подростковом возрасте длятся не дольше нескольких месяцев. Моя подруга рассказывала мне о том, как она была подавлена, когда ее дочь рассталась со своим парнем. «Конечно, я чувствовала себя ужасно потому, что переживала за Бренду, – сказала она. – Но я и сама была расстроена. Дэниел мне очень понравился». Не придавайте чрезмерного значения отношениям, которые длятся менее шести месяцев. Ваша задача – быть открытым и гостеприимным, но вы не можете повлиять на развитие отношений и их продолжительность.

Конечно, вам будет легче выполнять эти рекомендации, если вам нравится выбор вашего сына или вашей дочери. А что делать, если это не так? Вот слова мамы девочки-подростка: «Я была очень рада, что моя дочь наконец-то влюбилась, но, честно говоря, я просто не могла понять, что она в нем нашла». Другая мама описала ситуацию следующим образом: «Я просто схожу с ума. Я не выношу подругу моего сына, но все же я хочу оказывать ему поддержку. Следует ли мне объяснить ему, что я чувствую?» Запрещая подростку встречаться с кем-то, кто, по вашему мнению, ему не подходит, вы вряд ли добьетесь успеха. (Помните Ромео и Джульетту?) На самом деле подросток, скорее всего, будет ускользать из дома, чтобы увидеться с любимым человеком, а вы потеряете возможность участвовать в его жизни. Лучше обсудите с подростком вашу реакцию и выслушайте его рассказ о том, что он чувствует. Возможно, он видит в партнере достоинства, которые вы сразу не заметили. Возможно, ему (ей) просто хочется, чтобы у него (у нее) была девушка (парень). Возможно, вашего подростка привлекает в этом человеке именно то, что тот разительно отличается от того, что вы хотели бы видеть!

Хотя это может быть нелегко, в некоторых случаях особенно важно привлечь к участию в жизни вашей семьи человека, к которому вы не испытываете симпатии. Моему другу очень не нравился парень его дочери, но, несмотря на это, он предложил ему принять участие в семейной загородной поездке. Когда я спросила его, почему он это сделал, он ответил: «Я чувствую себя гораздо более уверенно, когда я знаю своего врага, нежели когда я его не знаю». Относясь к партнеру вашего

подростка с уважением – и давая ему возможность увидеть, как вы цените вашего сына (вашу дочь) и насколько им (ей) дорожите, вы посылаете ему сообщение, что будет лучше, если он будет относиться к вашему сыну (или к вашей дочери) с таким же уважением и любовью.

С другой стороны, вам может не понравиться то, как ваш сын или ваша дочь относятся к партнеру. Одна из моих подруг рассказала мне, что ей было совершенно ясно, что ее дочь просто использует нового бойфренда, чтобы заставить ревновать парня, с которым она до этого рассталась. Сын другой моей подруги просто решил, что пришло время завести себе девушку. В некоторых случаях важно поделиться с подростком вашим мнением о его поведении. Вы можете сказать, к примеру: «Мне кажется, ты чересчур насмешливо относишься к своему другу (подруге). Меня беспокоит, что ты так поступаешь». (Вы можете указать на любое другое поведение, которое вам не понравилось.) Затем поделитесь с подростком своим мнением по поводу того, какими должны быть здоровые отношения.

Примите меры, если вам кажется, что с вашим ребенком плохо обращаются. Насилие на свиданиях – это реальность. Почти половина подростков – как девушек, так и юношей – утверждают, что на свидании партнер бил их или принуждал к совершению полового акта. Жертвами подобного насилия становятся не только девушки. Отец семнадцатилетнего подростка рассказал мне, что наблюдал, как его сына избивала подруга. Когда она сердилась, она могла пинать его, дергать за волосы, давать пощечины. (Если вы наблюдаете подобное поведение, рекомендую сразу перейти к разделу «Особый случай», посвященному изнасилованию на свидании и жестокому обращению.)

Призывайте подростка не бросать привычные занятия и поддерживать связь с друзьями. Нет ничего хорошего в том, чтобы бросить все ради отношений с одним человеком. Любовь прекрасна в любом возрасте, но если мы полностью отдаемся отношениям с одним человеком, какими бы прекрасными они ни были, исключая из своей жизни всех остальных, мы почти всегда совершаем ошибку. Следите за тем, чтобы влюбленный подросток поддерживал отношения с друзьями, не запускал учебу, продолжал принимать участие во внешкольной деятельности, не забывал о своих хобби и принимал участие в жизни семьи.

Реальность такова, что большинство романтических отношений, сложившихся в подростковом возрасте, рано или поздно заканчиваются. Если подросток, будучи влюблен,

не отказывается от всех остальных составляющих своей жизни, ему будет легче пережить неизбежное расставание.

Отнеситесь серьезно к разбитому сердцу вашего ребенка. В прошлом году я принимала участие в телешоу Опры Уинфри, героями которого были подростки, пытавшиеся покончить с собой после разрыва романтических отношений. Статистика действительно устрашающая: от 33 до 40 процентов подростковых самоубийств связаны с разрывом отношений.

Вспомните свое первое расставание с любимым. (Позволю себе предположить, что вам тоже приходилось страдать от разбитого сердца. Когда на шоу Опры Уинфри мы задали вопрос: «Есть ли в зале кто-нибудь, кто никогда не страдал от разбитого сердца?», руку подняла только одна женщина.) Я помню, как безутешно я плакала, когда в шестнадцать лет меня бросил парень. (Интересно, что у нас разные воспоминания о том, почему мы расстались. Недавно мы нашли друг друга через интернет, и я пообедала вместе с ним и его женой, когда была в его городе с деловой поездкой. По моим воспоминаниям, мы расстались, потому что я была не готова пойти дальше в плане секса; он вспоминает, что просто увлекся другой девушкой и решил, что пришло время попробовать что-то новое.)

Сразу после разрыва отношений подросток, вероятно, будет подавлен, погружен в себя, вероятны также бессонница и потеря аппетита. Это нормальная реакция на боль, связанную с окончанием отношений. Проявите в этот период особенную любовь и заботу. Иногда достаточно простых объятий. Выслушайте его. Запланируйте загородную поездку, которая, как вы знаете, доставит подростку удовольствие, либо порадуйте его небольшими подарками или вкусными блюдами. Расскажите ему, как вы в свое время переживали подобный разрыв. Побуждайте его общаться с друзьями (именно в этот период действительно пригодятся дружеские связи, сохраненные в период влюбленности). Не пытайтесь утешить подростка фразами вроде «На нем (ней) свет клином не сошелся» или «На самом деле он (она) тебя не стоит». Постарайтесь осознать, как ему тяжело переживать конец отношений, и поддержите его.

Большинство подростков начинают возвращаться к привычной жизни в течение нескольких недель после разрыва. Но в некоторых случаях разрыв отношений может стать причиной клинической депрессии. Если подросток не выходит из дома или по истечении нескольких недель по-прежнему поглощен своим горем, вероятно, ситуационная депрессия в его случае переросла в клиническую. К признакам клинической депрессии

относятся снижение интереса к любым занятиям, значительная потеря веса, бессонница, вялость, ощущение собственной никчемности и чувство вины, возбуждение, постоянные головные боли или боли в желудке, пессимистичное убеждение, что жизнь никогда не изменится к лучшему, и постоянные мысли о самоубийстве и смерти.

Если у подростка наблюдаются подобные симптомы после разрыва отношений (или в любом другом случае, если симптомы сохраняются на протяжении более чем двух недель), он нуждается в помощи. Обратитесь к психологу или педиатру, который даст направление к психиатру, психологу или социальному работнику, который специализируется на работе с подростками. Подросток может переживать разрыв более тяжело, если у него были серьезные сексуальные отношения с партнером.

Сексуальное поведение: чего ожидать

Вам вряд ли это понравится, но реальность такова, что в возрасте шестнадцати или семнадцати лет подросток, скорее всего, совершит первый половой акт. Большинство подростков на вопрос о том, почему они занимаются сексом, отвечают, что делают это, чтобы выразить свою любовь к партнеру. Также большинство из них утверждают, что приняли решение заняться сексом не потому, что испытывали какое-то давление со стороны сверстников или партнера. Как правило, девушки чаще, нежели юноши, отвечают, что вступили в половой контакт, поскольку были влюблены: 71 процент девушек утверждают, что были влюблены в своего последнего полового партнера, а среди юношей таких всего 45 процентов.

Мой опыт работы со старшеклассниками, подтверждающийся многочисленными исследованиями с использованием метода фокус-групп, показывает, что подростки разграничивают собственно половой акт и другие формы сексуального поведения, включая оральный секс. Половой акт предназначен для серьезных отношений; одна девушка-подросток сказала мне, что это слишком рискованно, да и хлопот не оберешься. Однако она была намерена участвовать в других формах сексуального поведения, в том числе, возможно, заниматься оральным сексом. Родителям подростков, возможно, нелегко читать это, но «обжимания» – под которыми, по определению одного мальчика-подростка, подразумевается широкий спектр форм сексуального поведения, «от поцелуев и объятий до полноценного орального секса», – во многих подростковых компаниях считаются чем-то «прикольным» и совершенно нормальным, причем такое поведение допускается между партнерами, которые, возможно, видят друг друга первый и последний раз. Такое поведение допустимо как для юношей, так и для девушек, при условии, что они не занимаются этим слишком часто. В противном случае девушку могут называть «шлюхой», а юношу «плейбоем»; поведение искателей сексуальных приключений, постоянно меняющих партнеров, а также тех, кто занимается сексом с партнером, с которым не состоит в романтических отношениях, активно порицается. Да, этот мир отличается от того мира, в котором мы жили, будучи подростками; мы могли целоваться с кем-то, с кем у нас не было серьезных отношений, но оральный секс считался, безусловно, чем-то более серьезным, чем сегодня.

Многие девственницы шестнадцати-семнадцати лет удивительно искушены в вопросах секса. Хотя обычно у них

не такой уж большой сексуальный опыт, треть подростков, которые не совершали половой акт, занимались взаимной мастурбацией с партнером. Десять процентов выполняли фелляцию, завершающуюся эякуляцией, а 13 процентов имеют опыт куннилингуса.

«Классический» половой акт подростки часто «приберегают» для серьезных отношений, и эти весьма изощренные юноши и девушки говорят о сладостной тоске по любви без секса. Как сказал один юноша-одиннадцатиклассник: «Смотреть фильм с любимой девушкой, держась с ней за руки, – это самая крутая вещь в мире… это намного лучше, чем минет от случайной знакомой».

Основным исключением из правила «половой акт – только для серьезных отношений» является первый половой акт на выпускном вечере в одиннадцатом классе. Наряду с лимузинами, торжественным ужином и цветами, алкоголь и секс часто являются само собой разумеющейся частью выпускного вечера. В этом нет ничего нового. Когда пару десятков лет назад я работала в центре планирования семьи, в конце июня (через шесть недель после выпускного вечера) к нам обращались для проведения теста на беременность больше девушек, чем в любое другое время. Во многих городах подросткам раздают карточки, на которых, наряду с телефонами салонов, где можно взять напрокат смокинг, указаны телефоны такси, чтобы подростки, выпив на выпускном, не садились за руль. Мне часто приходила в голову мысль, что вдобавок к карточкам им нужно выдавать еще и презервативы.

Важно поговорить с подростком накануне выпускного вечера. Обсудите с ним ваши ожидания относительно алкоголя, вождения автомобиля и секса на выпускном вечере. Четко определите, куда он может пойти после выпускного вечера и во сколько может вернуться домой. (Некоторые подростки считают, что не являться домой после выпускного – в порядке вещей, но вы действительно хотите, чтобы ваша дочь провела ночь в гостиничном номере со своим бойфрендом?) Если подросток не собирается идти на вечер, обязательно поговорите с ним о том, что он чувствует. Я понимаю, что разговор может оказаться трудным, но выпускной вечер является прекрасным поводом для такой беседы.

Вот что говорят о сексуальном поведении гетеросексуальных подростков исследователи. (Сексуальное поведение гомосексуальных подростков рассматривается в разделе «Папа, мне кажется, я гей».) Шесть из десяти учеников выпускного класса старшей школы утверждают, что у них были половые контакты, причем процент мальчиков и девочек, имевших такой

опыт, примерно одинаков. За время обучения в старшей школе количество подростков, имеющих сексуальный опыт, резко возрастает: к концу выпускного класса таких оказывается уже около двух третей. Более двадцати процентов учеников выпускного класса утверждают, что у них было четыре и более партнера. В то же время треть выпускников остаются девственниками.

Что вы чувствуете, читая эту статистику? Не подумали ли вы про себя: «Это не про мою дочь/моего сына»? А может быть, вы подумали «Именно этого я и ожидал(а)»? По моим наблюдениям, родители, как правило, занимают одну из трех позиций, когда речь идет о подростках и сексуальных отношениях.

Многие родители предпочли бы, чтобы подросток воздерживался от сексуального поведения: в ходе одного масштабного исследования 95 процентов взрослых сказали, что ни при каких обстоятельствах не одобрят сексуальные отношения в подростковом возрасте. Но мнения родителей по поводу того, от чего должны воздерживаться подростки, существенно расходятся. Допустимы ли поцелуи и объятия? Прикосновения к гениталиям? Взаимная мастурбация, доведение до оргазма? Оральный секс? Все, кроме собственно полового акта? И до какого момента действуют ограничения: выпускной вечер? Поступление в вуз? Совершеннолетие? Брачная ночь? Подумайте, как вы понимаете воздержание применительно к вашему старшекласснику.

Некоторые родители занимают позицию, которую я называю «не спрашивай, не рассказывай». Они хорошо понимают, что подросток участвует в некоторых формах сексуального поведения; они просто не хотят знать об этом. И, разумеется, они не хотят, чтобы такое поведение имело место в их доме. Одна женщина, мать шестнадцатилетнего мальчика, сказала мне: «Я совершенно уверена, что они занимаются сексом. Я знаю, что они используют презервативы. Но я не хочу, чтобы это происходило в спальне, когда я внизу готовлю ужин!» Отец, не состоящий в браке и встречающийся с разными женщинами, сказал мне: «Мы заключили своего рода сделку. Я не спрашиваю дочь о ее сексуальной жизни, а она не спрашивает о моей».

Некоторых родителей, кажется, вполне устраивает то, что они ничего не знают о сексуальном поведении своих детей. Приведу один пример. Несколько недель назад я провела несколько семинаров на элитном курорте. Комната была полна взрослых, в основном в возрасте от тридцати до шестидесяти лет. Я проводила довольно откровенный семинар, посвященный

развитию сексуальности. В конце семинара ко мне подошли две женщины и сообщили мне, что они взяли с собой своих семнадцатилетних дочерей и нисколько об этом не жалеют. (Дочери, видимо, сидели на полу, и поэтому я не заметила подростков в заполненной людьми аудитории.) Я сказала им, что надеюсь, что их не смутила откровенность данного семинара, который вовсе не был рассчитан на подростков.

Когда почти все покинули аудиторию, ко мне подошли две очень симпатичные девушки. «Можно задать вам один вопрос?» – смущенно спросила одна из них. «Конечно», – улыбнулась я. «Расскажите, как сделать оральный секс более приятным для мальчика», – попросила вторая, рыжеволосая девушка. Я немного поговорила с ними, напомнив, что при оральном сексе можно заразиться заболеваниями, передающимися половым путем (ни одна из девушек раньше об этом не слышала) и что нельзя допускать попадания спермы в рот. «А что делать, если твой парень просит тебя сделать это?», – спросила брюнетка. Мне стало понятно, что она уже оказывалась в такой ситуации. «Что будет, если он не кончит? Он сказал, что это причиняет ему боль». Я заверила ее, что на самом деле эрекция пройдет сама и что он всегда может помастурбировать, вернувшись домой со свидания, если он будет испытывать дискомфорт.

На следующий день я снова встретилась с матерью одной из девушек. Она еще раз поблагодарила меня за семинар и сказала, что очень рада, что взяла с собой дочь. Потом она сказала: «Она так невинна. Я думаю, она даже еще не целовалась». Я подумала про себя: «Ну да…», а вслух просто предложила ей использовать эту возможность для откровенного разговора с дочерью.

Некоторые родители гораздо более лояльно относятся к сексуальному поведению и сексуальным экспериментам в подростковом возрасте. Одна женщина сказала мне: «Я начала заниматься сексом в пятнадцать лет, и мне это нравилось. Как я могу сказать сыну и дочери, что этого делать не следует?» Другая женщина сказала, что хотела, чтобы первый сексуальный опыт ее сыновей-подростков был позитивным: «Это означало, что я была готова принять то, что они считают правильным». Она вспоминает, как один из ее сыновей, когда он учился в одиннадцатом классе, сказал ей: «Знаешь, мама, мы ведем себя осторожно… и я действительно счастлив». Она ответила: «Спасибо, что поделился этим со мной… Я рада за вас».

Вы должны решить, какая позиция вам наиболее близка, и поговорить с подростком. Если подросток состоит в серьезных романтических отношениях, я предлагаю вам сесть и откровенно

поговорить с ним о сексе. Это один из немногих случаев, когда я считаю необходимым конкретный и целенаправленный разговор о сексе один на один. Да, именно о сексе – не о сексуальности, о конкретных формах сексуального поведения, решениях, удовольствии и предохранении. Я не уверена, что могу как-то облегчить для вас этот разговор. Попытавшись начать подобную беседу, вы, скорее всего, услышите: «Мам/пап, нам правда нужно об этом говорить? Мы ведь уже это все обсуждали».

Тем не менее это очень важный момент, когда вы можете найти подтверждение своим ощущениям относительно половых контактов и воздержания в подростковом возрасте, а также убедиться, что, если подросток занимается сексом или планирует сделать это в ближайшее время, он использует средства контрацепции и презервативы. Это подходящий момент для разговора о сущности здоровых сексуальных отношений и о том, как ваш сын/ваша дочь принимают решения, касающиеся секса. Вы можете также использовать эту возможность для разговора о получении удовольствия и об уважении к партнеру.

Вы можете использовать эту книгу в качестве повода для начала разговора: «Я прочитал(а) в этой книге, что многие подростки, которые влюблены друг в друга, как вы и Крис, занимаются сексом. Я хочу напомнить тебе, что я/мы считаем, что ты еще слишком молод(а), чтобы брать на себя ответственность, связанную с таким решением» (Или: «…что мы надеемся, что вы поженитесь, прежде чем заниматься сексом», в зависимости от того, каковы ваши убеждения относительно секса до брака). Позвольте мне еще раз напомнить вам о том, как родительские рекомендации относительно воздержания влияют на влюбленных подростков: подростки, чьи родители четко сформулировали свою позицию по поводу полового воздержания, реже начинают заниматься сексом, чем подростки, у которых не было такого разговора с родителями.

Однако хочу подчеркнуть: в современном мире абсолютно необходимо, чтобы подросток понимал, что если он намерен заниматься сексом, независимо от того, одобряете вы его решение или нет, он должен использовать средства контрацепции и презервативы. Нежелательная беременность и заболевания, передающиеся половым путем, чрезвычайно распространены среди сексуально активных молодых людей. Четыре из десяти девочек-подростков, начинающих заниматься сексом в подростковом возрасте, беременеют, а каждый четвертый сексуально активный подросток заражается венерическим заболеванием.

Разговор о контрацепции и предотвращении заболеваний, передающихся половым путем

К счастью, есть и хорошая новость: за последнее десятилетие резко выросло число молодых людей, пользующихся средствами контрацепции. Более чем три четверти подростков в настоящее время используют тот или иной метод контрацепции при первом половом акте, тогда как десять лет назад таких было менее половины. Большинство использовали средства контрацепции во время последнего полового акта. На самом деле подростки сегодня гораздо чаще используют различные методы контрацепции, чем это делали мы три десятилетия назад.

Большинство подростков шестнадцати-семнадцати лет, вовлеченных в сексуальные отношения, используют для предохранения презервативы: почти 70 процентов использовали презерватив при первом половом сношении. Но проблема в том, что треть подростков, которые занимаются сексом, используют средства контрацепции нерегулярно, а некоторые не используют их вообще. И позвольте напомнить: девять из десяти женщин, занимающихся сексом в течение года без предохранения, беременеют.

Здесь важную роль могут сыграть родители. Многие подростки не пользуются средствами контрацепции, потому что боятся, что родители узнают о том, что они занимаются сексом. На протяжении последних пятнадцати лет я регулярно просила подростков, родителей, медицинских работников и педагогов из разных штатов закончить следующую фразу: «Девушка-подросток, у которой в сумочке есть презервативы, – это…». Самый распространенный ответ (возможно, вам тоже пришла в голову такая мысль) – «шлюха». Не «умная девушка», не «подготовленная девушка», не «девушка, которая заботится о себе», а *шлюха*. На самом деле удивительно, что многие подростки носят с собой и используют презервативы, несмотря на это неодобрение, характерное для нашей культуры.

Вы можете сказать подростку, что надеетесь, что он не будет заниматься сексом, но если он все же планирует это делать, вы хотите, чтобы он защитил себя от беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Вы можете сказать, например: «Мы действительно считаем, что подросткам вашего возраста еще рано заниматься сексом. Мы знаем, что вы влюблены друг в друга и что вы, вероятно, экспериментируете

с сексуальным поведением. Мы надеемся, что вы будете выбирать такие формы сексуального поведения, которые не несут в себе опасности для тебя или твоего партнера. Мы надеемся, что если вы решите заниматься сексом, вы всегда будете использовать противозачаточные средства и презервативы. Я хотел(а) бы знать, задумывались ли вы о контрацепции и о том, как приобрести презервативы и противозачаточные средства».

Обратите внимание, что я говорю о «презервативах *и* противозачаточных средствах». В отличие от времен нашей молодости, сегодня молодым людям, которые занимаются сексом, совершенно необходимо предохраняться от беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Презервативы в настоящее время являются единственным доступным нам средством предохранения от большинства заболеваний, передающихся половым путем. Они не являются на сто процентов эффективным средством профилактики таких заболеваний, но половой акт с использованием презерватива *в десять тысяч раз* безопаснее, чем без него. Позвольте мне еще раз повторить: **половой акт с использованием презерватива в десять тысяч раз безопаснее, чем без него.** Презервативы значительно снижают риск заражения ВИЧ: согласно результатам одного из исследований гетеросексуальных пар, в которых один партнер был ВИЧ-инфицирован, а второй не был заражен ВИЧ, ни один из здоровых партнеров не заразился при постоянном использовании презервативов во время вагинальных и анальных половых актов.

Презервативы не защищают от вшей, чесотки, герпеса и бородавок (вируса папилломы человека), расположенных на поверхностях, не закрытых презервативом (бедра, мошонка, вульва). Важно, чтобы подросток научился *смотреть* на гениталии партнера до полового акта, независимо от того, используется ли презерватив или нет. Кроме того, по крайней мере раз в год подростки должны проходить медицинский осмотр, включающий в себя обследование на ЗППП.

От нежелательной беременности презервативы защищают менее эффективно, нежели от венерических заболеваний. В лабораторных условиях презервативы блокируют сперму на 98 процентов. Но в реальности редко удается воспроизвести идеальные лабораторные условия. На практике эффективность презервативов как средства предотвращения нежелательной беременности составляет около 88 процентов в первый год использования. У неопытных подростков риск наступления беременности вследствие разрыва или соскальзывания презерватива намного выше.

Вот некоторые правила использования презервативов, которые я позаимствовала у авторов книги «Технология контрацепции» (Contraceptive Technology) и которые должен знать каждый подросток (и взрослый), ведущий половую жизнь:

• Используйте новый презерватив для каждого нового полового акта, с момента начала акта до его завершения.

• Используйте только латексные или полиуретановые презервативы. Презервативы из кожи *не* защищают от венерических заболеваний.

• Храните презервативы в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей, а не в кошельке или в бардачке автомобиля. Не используйте поврежденные презервативы. Не используйте презерватив, если он изменил цвет, стал ломким или липким на ощупь.

• Проверьте срок годности на упаковке, чтобы убедиться, что он не истек.

• Вскрывайте упаковку осторожно, не используя для вскрытия зубы и ногти во избежание повреждения презерватива. Если презерватив порвался, используйте другой презерватив или отложите половой акт. Лучше иметь под рукой несколько презервативов.

• Надевать презерватив следует на пенис в состоянии эрекции, до прикосновения пениса к любой части тела партнера. Прежде чем надеть презерватив на необрезанный пенис, оттяните крайнюю плоть назад.

• Немного разверните презерватив, чтобы убедиться, что он разворачивается в правильном направлении. Кольцо презерватива должно находиться снаружи. Убедитесь, что вы надеваете презерватив правильно. Если презерватив разворачивается с трудом, вероятно, вы надеваете его наизнанку. Выбросите его и возьмите новый.

• Если вам нужна дополнительная смазка, используйте спермицидную смазку либо смазку на водной основе, например, Astroglide. Другие смазки, такие как вазелин, растительное масло, детское масло или лосьоны для рук, разрушают латекс.

• Чтобы правильно надеть презерватив, зажмите пальцами резервуар для спермы на его конце и разверните презерватив до основания пениса. Если презерватив не имеет резервуара для спермы, оставьте примерно один сантиметр у головки полового члена для сбора спермы после эякуляции.

• После эякуляции как можно быстрее извлеките пенис, пока он находится в эрегированном состоянии, придерживая презерватив у основания пениса для предотвращения проскальзывания и протечки.

• Заверните использованный презерватив в салфетку и выбросите в мусорную корзину. Не бросайте презервативы в унитаз или на землю.

Многие родители спрашивают меня: «Должны ли мы покупать презервативы для подростков, ведущих половую жизнь?» Некоторых родителей шокирует сама мысль об этом. Других настолько пугает риск заражения венерическими заболеваниями, что они стараются преодолеть неловкость. Один подросток рассказал мне, что родители купили ему коробку презервативов в качестве подарка на Рождество, с запиской, которая гласила: «На всякий случай». Он счел, что это отличная идея. Одна моя знакомая решила проблему, купив большую коробку презервативов и положив их в бельевой шкаф. Она сообщила своим сыновьям, куда поставила коробку, и сказала, что они могут брать оттуда презервативы для себя и своих друзей и никто не будет задавать им вопросов о том, где и как они их использовали.

Одна моя подруга позвонила мне в конце мая и сказала, что ей нужно со мной встретиться и поговорить. Ее сын, Роберто, планировал в конце июня отправиться в загородный летний лагерь, чтобы поработать вожатым. До сих пор у него не было подруги, и он не проявлял особого интереса к девушкам. Но ему было уже шестнадцать, и моя подруга и ее муж разошлись во мнениях, следует ли поговорить с ним перед отъездом в лагерь и дать ему с собой упаковку презервативов. Мне часто задают подобные вопросы родители, собирающиеся отправить подростка шестнадцати-семнадцати лет в тур для подростков.

В чем причина их беспокойства? Родители, которые, возможно, не задумываются о том, чтобы дать подросткам презервативы на выпускной вечер, беспокоятся, что подростки вступят в первый половой контакт, находясь вдали от дома и чувствуя себя независимыми от родителей. И их опасения, возможно, вполне обоснованны: в конце концов, именно в период обучения в выпускных классах многие молодые люди впервые вступают в романтические отношения, включающие в себя сексуальные контакты.

Но, как выразилась моя подруга, «я не хочу, чтобы он думал, что мы ждем, что он будет заниматься сексом». Другие родители беспокоятся, не подтолкнет ли подростка разговор о презервативах или их покупка к сексуальным экспериментам.

Прежде всего, я посоветовала подруге обсудить с мужем позицию семьи по поводу сексуальных контактов в подростковом возрасте. Не вызывает ли у них беспокойства возможность того, что их сын может начать заниматься сексом? Считают ли они,

что их сын достиг эмоциональной зрелости, необходимой для участия в отношениях, включающих в себя половые контакты? Будет ли у их сына возможность приобрести презервативы, если он решит заняться сексом?

Я предложила ей собраться втроем с сыном и мужем и спокойно обсудить предстоящее лето. Им было необходимо поделиться друг с другом своими убеждениями по поводу сексуальных контактов до брака. А заодно поговорить с сыном об особенностях зрелых сексуальных отношений. И, так как они считали, что их сын может начать заниматься сексом этим летом, было бы неплохо поговорить с ним о презервативах.

По результатам одного из исследований, если родители говорят с подростками об использовании презервативов *до* первого полового контакта, подростки, скорее всего, будут использовать презерватив во время *первого* полового акта. В действительности, подростки, чьи родители говорили с ними о сексе, используют презервативы гораздо чаще, чем другие подростки того же возраста.

Вы можете сказать подростку, что надеетесь, что он не будет заниматься сексом, а если он все-таки решит сделать это, вы хотите, чтобы он защитил себя от нежелательной беременности и венерических заболеваний. Вы можете сказать, например: «Мы действительно считаем, что подросткам вашего возраста еще рано заниматься сексом. Мы понимаем, что когда ты будешь далеко от дома, ты можешь кем-то увлечься, и у тебя может возникнуть желание поэкспериментировать с разными формами сексуального поведения. Мы надеемся, что вы будете выбирать такие формы сексуального поведения, которые не несут в себе опасности для тебя или твоего партнера. Мы надеемся, что когда вы решите заняться сексом, ты и твой партнер будете готовы к зрелым сексуальным отношениям. Это означает, что вы, как минимум, будете использовать презервативы для защиты от венерических заболеваний и нежелательной беременности. Как ты думаешь, может, стоит взять с собой в лагерь презервативы на случай, если случится то, о чем мы говорили?»

Родители могут также спросить у сына, не нужна ли ему помощь в покупке презервативов. В целом я считаю, что подростки, которые являются достаточно взрослыми для того, чтобы вступать в половые контакты, являются достаточно взрослыми, чтобы самостоятельно приобретать презервативы. Но первый поход в аптеку за презервативами может быть связан с серьезным стрессом, и вы можете поддержать подростка, спросив, не нужна ли ему помощь.

Один мой друг рассказывал мне, как однажды, когда он

распаковывал свои вещи в лагере, куда поехал после одиннадцатого класса, на пол выпали несколько упаковок презервативов. Кто-то из его родителей, видимо, подложил их в рюкзак, когда он уже уложил все вещи. Он чуть не умер от стыда, когда их увидел другой вожатый! Он также помнит, что все лето был обижен на отца. Я ни в коем случае не рекомендую снабжать сына или дочь средствами контрацепции без их разрешения и участия!

Другие способы контрацепции

Поскольку презервативы недостаточно эффективны в качестве средства защиты от беременности, девушки-подростки, вступающие в гетеросексуальные половые контакты, должны также использовать более эффективный метод контрацепции, чтобы не забеременеть. К наиболее эффективным методам контрацепции для подростков относятся гормональные контрацептивы (противозачаточные таблетки, пластыри и контрацептивное кольцо «НоваРинг»), Депо-Провера (уколы, которые делаются раз в три месяца, эффективность препарата составляет 99,7 %) и подкожные импланты.

Ведущие половую жизнь подростки в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет во время последнего полового акта использовали следующие методы контрацепции:

- 23 процента – противозачаточные таблетки;
- 28 процентов – презервативы;
- 8 процентов – Депо-Провера или импланты;
- 4 процента – прерванный половой акт;
- 6 процентов – другие методы.

Для использования этих методов контрацепции – за исключением прерванного полового акта и презервативов – нужен рецепт, а значит, подростку потребуется посетить врача или центр планирования семьи. Если ваша дочь или сын занимаются сексом, подумайте о том, будете ли вы им помогать в приобретении противозачаточных средств или презервативов. Некоторые родители считают, что если подросток стал достаточно взрослым, чтобы заниматься сексом, он, безусловно, в состоянии самостоятельно приобрести средства контрацепции. Другие родители хотят быть уверены, что подросток использует тот или иной метод контрацепции, и стремятся помочь ему в выборе оптимального метода. Подумайте, как лучше поступить в вашей ситуации, и поговорите с подростком о том, какие методы контрацепции он предпочел бы использовать и может ли он приобрести необходимые средства контрацепции.

Родители также должны поговорить с подростками об использовании прерванного полового акта как средства предохранения и об экстренной контрацепции. Около 4 процентов подростков, ведущих половую жизнь, практикуют прерванный половой акт. Вы, вероятно, слышали шутку: «Как называются люди, практикующие прерванный половой акт для защиты от беременности?» Ответ: «Родители». Однако на самом деле прерванный половой акт довольно эффективен как метод

контрацепции. Если он используется правильно, его эффективность составляет около 96 процентов. Преимущество этого метода для подростков заключается в том, что он совершенно бесплатен, всегда доступен и относительно прост в использовании. Мне хотелось бы, чтобы все подростки, ведущие половую жизнь, руководствовались лозунгом с плаката по профилактике ВИЧ: «Нет презерватива – нет секса». Но мне также хотелось бы, чтобы они, в том случае, если они намерены заняться сексом без презерватива, по крайней мере, использовали метод прерванного полового акта. Главным недостатком этого метода для подростков является то, что юноша должен осознать, что вот-вот произойдет эякуляция, полностью извлечь пенис из вагины и эякулировать вне вульвы. Многие мальчики-подростки просто не способны до такой степени себя контролировать. И, разумеется, прерванный половой акт не обеспечивает защиты от ЗППП.

Подросткам также необходимо знать о средствах экстренной контрацепции. Реальность такова, что презервативы рвутся; девочки-подростки забывают принять противозачаточные таблетки; эякуляция происходит слишком близко к вульве; пары, договорившиеся о воздержании, нарушают данное друг другу обещание и совершают половой акт. Для экстренной контрацепции необходимо принять две противозачаточные таблетки в течение 72 часов после незащищенного полового акта. Эффективность экстренной контрацепции как средства предотвращения беременности составляет лишь 74 процента, поэтому на нее ни в коем случае нельзя полагаться как на основной метод контрацепции, кроме того, она, разумеется, никак не защищает от венерических заболеваний. Однако в случае, если вероятно наступление беременности, безусловно, стоит попробовать этот метод.

Я понимаю, что разговор о противозачаточных средствах и презервативах может быть нелегким даже для самых прогрессивных родителей. Начиная такой разговор, вы тем самым признаете, что ваш сын или ваша дочь вовлечены в сексуальные отношения. Это может означать, что вам придется забыть о своих надеждах на то, что подросток подождет с сексом до брака – или, по крайней мере, до окончания школы. Однако, говоря с подростком на эти темы, вы также показываете ему, что вы беспокоитесь о его здоровье и его будущем, и снижаете вероятность наступления незапланированной беременности или заражения венерическими заболеваниями.

Что делать, если вы нашли в комнате подростка презервативы или противозачаточные таблетки

Некоторые родители никогда не говорят с подростками о контрацепции. Но в один прекрасный день они находят в спальне подростка, его сумке или карманах брюк презервативы или противозачаточные таблетки. Конечно, надо бы спросить, зачем они заглядывали в ящики стола, кошелек или сумку сына или дочери… тем не менее такое случается. Некоторые подростки, как показывает мой опыт, как будто специально оставляют противозачаточные таблетки или презервативы там, где их могут найти родители.

Первое, что нужно сделать, если вы оказались в такой ситуации, – глубоко вдохнуть. Постарайтесь сохранять спокойствие. Напомните себе, что ваш сын или ваша дочь проявляют чувство ответственности, используя средства предохранения от нежелательной беременности и венерических заболеваний.

В действительности большинство родителей оказываются шокированы подобной находкой. Одна женщина сказала мне: «Я и понятия не имела, что она занимается сексом… и я просто не была готова увидеть доказательства этого». Отец одного подростка признался, что был просто в бешенстве, что сын не поговорил об этом с ним. Другой высказался так: «Моим первым желанием было убить и ее, и ее бойфренда».

Если вы прямо спросите подростка о своей находке, вряд ли вы добьетесь какого-то результата. Он может ответить: «Я держу их для друга». Или: «Я принимаю таблетки, чтобы улучшить состояние кожи». Или: «Их раздавали в школе, я ими не пользуюсь».

Роберт Хаас, бывший президент компании Levi Strauss, которая производит джинсы, однажды рассказал мне одну из самых смешных историй, которые я слышала о подобных ситуациях. Как-то раз он получил гневное письмо от отца подростка. В письме говорилось примерно следующее: «Вчера, когда я собирал вещи в стирку, я нашел в джинсах моего сына презерватив. Когда я задал ему вопрос, он сказал мне, что производитель теперь кладет презерватив в карман каждой новой пары Levis. Я требую немедленно положить конец этой аморальной практике!»

Разумеется, Levi Strauss не подкладывала презервативы в свои

джинсы. (Хотя компания действительно принимала самое активное участие в борьбе против СПИДа.) Хаас говорит, что хотел написать ответное письмо и указать этому человеку на очевидный факт: его сын занимается сексом, и он должен поощрить его за то, что он проявляет ответственность. По крайней мере, он должен поговорить с ним! Но вместо этого, насколько я помню, он поручил сотрудникам службы по работе с клиентами написать ответ и сообщить, что компания не имеет к найденному презервативу никакого отношения.

Итак, как вам следует поступить в подобной ситуации? Некоторые родители предпочтут высказать все прямо. Несомненно, ваша находка может стать прекрасным поводом для воспитательной беседы. «Дорогой(ая), сегодня я разбирала твою одежду и наткнулась на противозачаточные таблетки/презервативы. Я думаю, нам нужно поговорить об этом». После этого вы можете обсудить ваши чувства и вашу позицию по поводу того, что подросток участвует во взрослом сексуальном поведении, а также оказать ему поддержку, высказав одобрение тем, что он проявляет ответственность.

Последнее может оказаться нелегкой задачей для некоторых родителей. Возможно, вы против секса вне брака; вас ужасает сама мысль, что подросток и его партнер занимаются чем-то еще, кроме поцелуев. Может быть, ваш сын или ваша дочь ни с кем не состоят в серьезных отношениях, и вы опасаетесь, что они могут относиться к числу тех подростков, которые вступают в случайные сексуальные контакты.

Я понимаю ваши чувства. Но помните, что речь идет о здоровье и о будущем вашего сына или вашей дочери. Если подросток занимается сексом, даже если вам невыносима сама мысль об этом, разве плохо, что он принимает меры, чтобы защитить себя от беременности и/или венерических заболеваний? Что может произойти, если подростки не будут предохраняться? Девять из десяти девочек-подростков, ведущих половую жизнь и не использующих никакие методы контрацепции, беременеют в течение года.

«Мама, мне кажется, я беременна»

Представьте, что ваша дочь, бледная и дрожащая, подходит к вам и сообщает: «Мама, папа, я даже не знаю, как вам об этом сказать. Мне кажется, что я беременна». Или ваш сын говорит вам: «Мама, папа, мне кажется, что моя подруга беременна». Шесть процентов старшеклассников утверждают, что были беременны, или, если речь идет о мальчиках, что их подруги были беременны.

Ежегодно беременеют почти девятьсот тысяч девочек-подростков. Иными словами, ежегодно в США беременеет каждая восьмая девочка-подросток. Почти во всех случаях беременность является незапланированной. Чуть более чем в половине случаев беременность завершается родами; треть девушек делают аборт; в одном случае из шести случается выкидыш.

Что бы ни утверждалось в новостях, уровень подростковой беременности и число родов у девочекподростков снижается. Число родов у девочек-подростков в возрасте от 15 до 19 лет ежегодно снижалось в период с 1991 по 2003 год. Последние данные свидетельствуют о том, что уровень рождаемости среди подростков сейчас является минимальным за 65 лет. Возможно, вы удивитесь, узнав, что на максимальном уровне в США он был в 1957 году, когда родились многие из нас! Разница в том, что наши матери-подростки, скорее всего, были замужем; лишь 15 процентов родов у подростков в 1960 году происходили у незамужних матерей, тогда как сегодня таких случаев более чем две трети. На сегодняшний день уровень подростковой беременности снизился с максимального значения, составлявшего 62 случая родов на тысячу девочек-подростков в 1991 году, до 40 родов на тысячу девочек-подростков.

Но все это не имеет никакого значения, когда именно ваша дочь-подросток говорит вам: «Мне кажется, я беременна».

Глубоко вдохните. Постарайтесь успокоиться. Прежде всего, вы должны выслушать ее. Вы можете, например, сказать: «Расскажи мне, почему ты думаешь, что можешь быть беременна», или «Расскажи мне, что случилось», или «Расскажи мне, что ты чувствуешь сейчас», или, может, «Расскажи мне, что ты собираешься делать».

Возможно, у вашей дочери (или подруги вашего сына) просто задержка менструации, и она не знает наверняка, что беременна. Предложите ей помощь в подтверждении беременности. Домашние тесты, позволяющие с примерно 85-процентной точностью определить беременность, продаются почти во всех

аптеках. Наиболее распространенная проблема с такими тестами заключается в том, что они выдают ложный отрицательный результат, если делать тест на слишком раннем сроке беременности. Во многих клиниках можно пройти недорогой тест на беременность, дающий точные результаты уже через неделю после оплодотворения или за неделю до предполагаемого начала менструации. Если домашний тест на беременность показал отрицательный результат, но у вашей дочери присутствуют ранние признаки беременности, такие как болезненность груди, тошнота и учащенное мочеиспускание, лучше пройти тест в клинике.

В случае незапланированной беременности у вашей дочери есть три основных варианта действий. Она может сохранить беременность и воспитать ребенка (в одиночку или вместе с партнером), сохранить беременность и отдать ребенка на усыновление либо сделать аборт.

Заметьте, я говорю о том, что *у вашей дочери* есть три варианта. Как бы вам ни хотелось все решить за нее, окончательное решение остается за ней. До пятнадцати лет потребуется ваше согласие для того, чтобы ваша дочь сделала аборт, но для сохранения беременности, как и для отказа от родившегося ребенка, согласия родителей не требуется.

Если беременна подруга вашего сына, он может стремиться повлиять на ее решение, может испытывать сильные эмоции по поводу того, каким, на его взгляд, должно быть это решение, но в конечном счете девушка должна сделать выбор самостоятельно. Ее решение повлияет на вашу жизнь и на жизнь вашего сына. (Если она решит оставить ребенка, ему придется взять на себя определенные финансовые обязательства.) Интересно, что, в отличие от родителей девушки, отец ребенка по закону не имеет права запретить девушке сделать аборт, но он может не дать своего согласия на то, чтобы отдать ребенка на усыновление.

Однако это не значит, что вы, как родитель, не должны принимать участие в судьбе вашего сына или дочери. Он или она нуждаются в вас прямо сейчас. Ему или ей понадобится ваша помощь в определении возможных альтернатив и последствий своего решения. Если есть такая возможность, постарайтесь привлечь к обсуждению решения отца ребенка, независимо от того, насколько вы сейчас на него рассержены. Напомните себе, что в случившемся есть и вина девушки. В идеале в обсуждении должны участвовать родители обоих подростков.

Решения не должны быть скоропалительными, но все же принять решение нужно как можно быстрее. Аборт является

наиболее безопасным в первые двенадцать недель беременности. Медикаментозный аборт (путем приема определенных препаратов, без хирургического вмешательства) можно сделать в течение первых семи недель. Если есть вероятность, что девушка решит сохранить беременность, она должна как можно скорее встать на учет по беременности и позаботиться как о себе, так и о будущем ребенке.

В вашем городе наверняка есть организации, которые могут помочь вашей дочери принять решение. Большинство центров планирования семьи проводят консультации для беременных. Беседа с психологом или духовным лицом тоже может оказаться полезной. Я бы порекомендовала избегать «Центров поддержки беременных» на этапе принятия решения. По мнению авторов книги «Технологии контрацепции», «эти организации не обеспечивают объективного окружения, на которое [женщины] … имеют право, принимая личное решение относительно своей беременности».

Ниже приведены некоторые общие вопросы, которые я позаимствовала у американской Федерации планирования семьи и которые стоит обдумать как вам, так и подростку:

• Какой из этих вариантов – родить и воспитывать ребенка, родить и отказаться от него, сделать аборт – для меня приемлем?

• Какой из этих вариантов для меня невозможен?

• Как каждый из этих вариантов повлияет на мою жизнь? Как каждый из этих вариантов повлияет на жизнь отца ребенка? Как каждый из этих вариантов повлияет на жизнь моих родителей?

• Каковы мои планы и надежды на будущее? Как ребенок может изменить эти планы?

• Что говорят по поводу этих вариантов моя религия и мои убеждения?

• Что будет лучше для меня в долгосрочной перспективе?

• Смогу ли я сейчас обеспечить ребенку любящую, стабильную семью?

Чуть более половины всех беременных девочек-подростков решают оставить ребенка. Рождение ребенка в подростковом возрасте оказывает влияние на всю дальнейшую жизнь подростка. Заводить ребенка в этом возрасте – это риск как для девочки-подростка, так и для ее ребенка. Исследования убедительно показывают, что девушки, родившие ребенка в подростковом возрасте, имеют более низкие доходы, чаще живут в бедности и получают материальную помощь, а также имеют меньше шансов выйти замуж, чем женщины, родившие ребенка после двадцати лет, даже по сравнению с подростками из семей, имеющих

аналогичное экономическое положение. Дети матерей-подростков чаще плохо успевают в школе и часто сами становятся родителями в подростковом возрасте.

У девушек моложе восемнадцати лет чаще рождаются недоношенные дети и дети с малым для гестационного возраста весом. Риск для ребенка, родившегося у восемнадцати– или девятнадцатилетней матери, ниже, но все же он более высок, чем у женщин, достигших двадцати лет. Но есть и хорошая новость: беременность в подростковом возрасте может быть благополучной – при условии правильного ведения беременности. Проблема в том, что многие девочки-подростки поздно становятся на учет по беременности из-за того, что они не знают о своей беременности или пытаются ее скрыть.

Тем не менее факты свидетельствуют о том, что девочка-подросток может благополучно выносить беременность и стать хорошей матерью, если ей оказывается необходимая поддержка. Квалифицированное ведение беременности и родовспоможение являются необходимым условием здоровья матери и ее ребенка. Одним из наиболее важных условий благополучного будущего вашей дочери является завершение среднего образования. Кроме того, вашей дочери нужно будет обдумать, будет ли она отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение, как она будет решать финансовые вопросы, вопросы медицинского обслуживания, будет ли посещать занятия для будущих мам, где она может получить эмоциональную поддержку.

Прежде чем принять решение о том, чтобы оставить и воспитать ребенка – в одиночку либо совместно, – подростки могут задать себе следующие вопросы:

• Готовы ли мы отложить учебу в школе и вузе – или есть ли у нас реальная возможность продолжить наше образование?

• Будут ли члены наших семей поддерживать нас и помогать нам заботиться о ребенке?

• Сможет ли кто-то позаботиться о ребенке, когда я буду в школе или на работе или если я заболею?

• Хватит ли у нас денег, чтобы обеспечить ребенка всем необходимым?

• Готов(а) ли я поставить интересы моего ребенка выше моих собственных интересов?

• Готовы ли мы отказаться от встреч с друзьями, свиданий, танцев и других мероприятий?

• Оказывают ли на нас давление, чтобы мы оставили ребенка?

• Обладаем ли мы достаточной эмоциональной зрелостью, чтобы заботиться о ребенке?

• Понимаем ли мы, что берем на себя ответственность

за ребенка на всю оставшуюся жизнь?

• Какую роль будет играть мой партнер в воспитании ребенка? На что я могу рассчитывать в реальности?

• Следует ли нам поговорить о вступлении в брак? Поженились бы мы, если бы я не была беременна? Готова ли я стать матерью-одиночкой, если наши отношения не сложатся?

• Хочу ли я быть родителем всю оставшуюся жизнь?

В отличие от ситуации, существовавшей тридцать лет назад, большинство современных подростков не вступают в брак, узнав о беременности девушки. Сегодня большинство подростков, воспитывающих ребенка, делают это вне брака. (Я намеренно не использую термин «незаконнорожденный ребенок». Я считаю, что нет детей, рожденных незаконно и не заслуживающих того, чтобы к ним относились с уважением.) Сорок лет назад только каждый шестой ребенок, родившийся у матери-подростка, был рожден вне брака. Сегодня таких почти три четверти. Если подростки собираются пожениться, вы должны знать, что большая часть браков, заключенных в подростковом возрасте из-за беременности девушки, заканчиваются разводом. Большинство подростков просто не готовы к ответственности, связанной с семейной жизнью и воспитанием ребенка. Разумеется, вы должны обсудить с подростком позицию вашей семьи по поводу брака и воспитания детей. Постарайтесь помочь ему определить, являются ли данные отношения достаточно прочными, чтобы рассматривать возможность брака.

Некоторые девочки-подростки принимают решение родить ребенка и отказаться от него. Однако такой выбор не очень популярен. Большинство подростков не отказываются от детей.

Последний из вариантов, который предстоит рассмотреть вашей дочери, – это аборт. В 1996 году аборт сделали более 274 000 девушек-подростков. Хотя эта цифра может показаться поразительно большой, на самом деле число абортов среди подростков стабильно снижается на протяжении многих лет. Подростки из семей, принадлежащих к высшим слоям общества и к среднему классу, гораздо чаще выбирают аборт по сравнению с подростками из малообеспеченных семей. Семьдесят пять процентов беременных девушек из семей с высоким уровнем дохода делают аборт, при этом среди девушек из малообеспеченных семей таких меньше половины.

Говоря о том, почему они решили сделать аборт, подростки указывают на то, что они беспокоятся, как ребенок изменит их жизнь; не чувствуют себя достаточно взрослыми, чтобы заводить ребенка; не чувствуют себя в состоянии обеспечить ребенка материально. Вот некоторые вопросы, над которыми следует

задуматься вашей дочери, прежде чем принимать решение об аборте:

• Не оказывает ли кто-либо на меня давление, подталкивая к тому, чтобы я сделала аборт?

• Уважаю ли я женщин, сделавших аборт?

• Смогу ли я жить дальше, сделав аборт?

• Что мой партнер и мои родители думают об аборте?

• Уверена ли я, что хочу избавиться от этой беременности?

• Согласуется ли аборт с моими религиозными убеждениями?

Ваша дочь не нуждается в вашем согласии, чтобы забеременеть, родить ребенка или, если ей уже есть пятнадцать лет, отказаться от него. Но ваше согласие требуется для того, чтобы ваша дочь сделала аборт. Если ваша дочь решила сделать аборт, наиболее безопасно его можно сделать в первые двенадцать недель беременности. Аборты на ранних сроках обычно проводятся методом «вакуум-аспирации». Такая операция максимально безопасна и длится около пяти минут. Менее чем у одного процента женщин, сделавших аборт на раннем сроке, случаются осложнения; на самом деле роды становятся причиной летального исхода в десять раз чаще, чем аборты на ранних сроках беременности. Обычно аборт на раннем сроке беременности делается в клинике или в медицинском кабинете.

В настоящее время также практикуется медикаментозный аборт. В этом случае женщина принимает специальные препараты, чтобы прервать беременность. Возможно, вы слышали о мифепристоне, также называемом RU 486. В вашем местном центре планирования семьи вы можете получить информацию о том, есть ли возможность сделать медикаментозный аборт.

В некоторых случаях вы можете узнать, что ваша дочь беременна, когда первый триместр будет уже позади. Некоторые девушки скрывают свою беременность. Одна из моих коллег заметила, что ее дочь беременна, только когда та была уже на шестом месяце, поскольку девушка имела избыточный вес и постоянно носила рубашки свободного кроя. Некоторые девушки отрицают, что беременны; другие боятся рассказать об этом. Обязательно скажите вашей дочери, что если у нее есть хотя бы малейшие подозрения, что она беременна, вы надеетесь, что она сразу расскажет об этом вам. Если вы узнали о беременности дочери лишь во втором или третьем триместре, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Существует весьма ограниченное количество методов аборта, допустимых в конце второго триместра. Аборт на этом сроке связан с большим риском. Если ваша дочь решит сохранить беременность, она как можно скорее должна встать на учет по беременности.

Обратитесь к врачу-акушеру или в специализированную клинику.

«Папа, мне кажется, я гей»

Точно так же, как у многих родителей вызывает страх возможность беременности, признание подростка в своей гомосексуальности или бисексуальности может вызвать аналогичные эмоции: удивление, разочарование, страх, чувство вины. Для некоторых родителей первой реакцией на такое признание становится ужас и отвержение. Участники одной фокус-группы рассказали о подобных эпизодах.

• *«Они не разговаривали со мной на протяжении восьми месяцев».*

• *«Они сказали, что я для них умер… они перевернули все мои фотографии лицом вниз».*

• *«Мои родители сожгли всю мою одежду».*

Другие родители удивляются, но не отвергают подростка.

• *«Им потребовалось некоторое время, чтобы смириться с этим, но они понемногу привыкают».*

• *«Моя мама сначала много плакала, но теперь она относится к этому более спокойно».*

Тем не менее некоторые родители положительно реагируют на признание подростка.

• *«Моя мама принимает меня таким, какой я есть, и принимает всех, с кем я встречаюсь… она всегда меня поддерживает».*

• *«Она рассказывает мне о гей-сообществе. Она приносит домой книги авторов-лесбиянок».*

Многие родители говорили мне, что когда их дети признавались им в своей гомосексуальности, поначалу они думали: «Не может быть, это просто такой этап». Один мой коллега, чей сын, студент вуза, пришел домой и объявил, что является геем, сказал мне за обедом: «Он еще так молод. Как он может знать наверняка, что он гей?»

Помните, что признание своей сексуальной ориентации является частью задачи формирования сексуальной самоидентификации. По определению Американской психологической ассоциации (АПА), сексуальная ориентация – это «постоянное эмоциональное, романтическое, сексуальное или чувственное влечение к другому человеку… сексуальная ориентация существует в широком диапазоне вариантов, от выраженной гомосексуальности до выраженной гетеросексуальности, и включает в себя различные формы бисексуальности».

Много взрослых геев и лесбиянок рассказывают, что рано

почувствовали свое отличие от сверстников. Около 20 процентов осознали свою гомосексуальность еще до вступления в пубертатный возраст или непосредственно в пубертатном возрасте. Сорок процентов осознали свою ориентацию в старших классах, еще 40 процентов – в вузе. Некоторые исследования свидетельствуют о том, что сегодня молодые люди раньше признаются в своей гомосексуальности. В одном из недавних исследований средний возраст осознания своей гомосексуальности составил четырнадцать лет, при этом большинство подростков осознают свои влечения в возрасте от одиннадцати до шестнадцати лет.

К тому времени, когда подросток решает рассказать о своей ориентации родителям, он, вероятно, испытывает соответствующие ощущения уже много лет. В среднем промежуток между первым сексуальным влечением к лицу того же пола и осознанием себя как гея или лесбиянки составляет три с половиной года. В одном из исследований, проводившемся среди гомосексуальных подростков шестнадцати – восемнадцати лет, 25 процентов сообщили, что первые эпизоды сексуального поведения с участием лица того же пола имели место еще в их детстве, 20 процентов – в раннем подростковом возрасте, 33 процента – в старших классах и 10 процентов – после окончания школы. (Остальные респонденты еще не имели сексуального опыта.) В большинстве случаев это был секс с лучшим другом или хорошим приятелем, хотя каждый четвертый сообщил, что человек, с которым он впервые занимался сексом, был ему незнаком.

Некоторые подростки говорят родителям, что они бисексуальны. Некоторые из них действительно могут иметь бисексуальную ориентацию: они испытывают влечение как к мужчинам, так и к женщинам, и могут влюбляться и в тех, и в других. Но вы должны знать, что примерно две трети гомосексуальных подростков идентифицируют себя как бисексуалов на пути к самоидентификации в качестве гомосексуалистов. Подросток действительно может быть бисексуалом; он может ошибаться по поводу своей сексуальной ориентации; либо он может сказать, что он бисексуален, вместо того, чтобы признаться, что он гей, с целью проверки вашей реакции.

Некоторые родители задают себе вопрос: «Где мы допустили ошибку?» Ряд устаревших и неверных теорий связывают гомосексуальность ребенка с его воспитанием. Вы не сделали ничего плохого. Сексуальную ориентацию не выбирают. Люди не выбирают, кем им быть – гомосексуалистом

или гетеросексуалом. Существует множество теорий о том, с чем связана сексуальная ориентация человека. По определению АПА, «большинство ученых сегодня соглашаются, что сексуальная ориентация, скорее всего, является результатом сложного взаимодействия факторов среды, когнитивных и биологических факторов… в последнее время появились также убедительные свидетельства того, что значительную роль играет биология, в том числе генетические или врожденные гормональные факторы».

Некоторые родители решают, что могут «исправить» гомосексуального подростка при помощи терапии. Терапия не может изменить сексуальную ориентацию. АПА утверждает, что «гомосексуализм – это не болезнь. Он не требует лечения, и изменить его невозможно». АПА категорически против «исправления» гомосексуалистов, полагая, что такая терапия может нанести вред. В официальной программе этой организации говорится, что «любой человек, который проходит терапию для решения проблем, связанных с его сексуальной ориентацией, имеет право ожидать, что терапия будет проходить в профессионально нейтральной среде, без какой-либо социальной предвзятости».

Это не значит, что подростку не может пойти на пользу консультация психолога для решения проблем, связанных с раскрытием своей ориентации. Индивидуальное и/или семейное консультирование может быть полезно как подростку, так и вам. В действительности, если вам трудно смириться с гомосексуальностью своего ребенка, возможно, вам следует пройти терапию для решения *ваших* психологических проблем. Организация «Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев» (*англ.* PFLAG – Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays) предлагает прекрасные материалы для родителей, которые только что узнали о гомосексуальности своего ребенка.

Итак, что делать, если подросток сообщил вам о своей гомосексуальности? Самое лучшее, что вы можете сделать, – *выслушать* его. Постарайтесь понять, о чем он или она на самом деле вам говорят. Попросите подростка рассказать вам о своих чувствах и о том, что он думает о своей сексуальной ориентации. Некоторые подростки могут попросить вас о помощи, поскольку не могут четко определить свою сексуальную ориентацию; другие просто сообщают вам то, что им уже давно известно. И еще одна важная вещь: *любите своего ребенка*. Это тот же самый подросток, каким он был пять минут назад, до того, как сказал вам о своей гомосексуальности. Скажите ему, что вы его любите. Скажите ему, что вы будете его поддерживать. И спросите, как вы можете

помочь. Узнайте, есть ли в вашем городе общественная организация, работающая с молодыми геями и лесбиянками. Убедитесь, что взрослые геи и лесбиянки, с которыми встречается подросток, являются успешными и полноценными людьми, ведущими здоровый образ жизни.

Вы должны понимать, что быть гомосексуальным подростком очень нелегко, несмотря на то, что сейчас общество более лояльно относится к гомосексуальности. У таких подростков гораздо больше проблем, чем у их гетеросексуальных сверстников. Они в пять раз чаще становятся объектами насилия и сексуального домогательства, в три раза чаще получают серьезные травмы в драке, требующие медицинской помощи, почти в два раза чаще оказываются в ситуациях, когда им угрожают оружием или наносят травмы с применением оружия. Гомосексуальные подростки в два раза чаще, чем их гетеросексуальные сверстники, употребляют алкоголь, в три раза чаще – марихуану, и в восемь раз чаще – кокаин и крэк. Гомосексуальные и бисексуальные подростки (по данным разных исследований) в 3–7 раз чаще предпринимают попытки самоубийства, чем их гетеросексуальные сверстники. Многие из таких подростков говорят о том, что влечение к лицам того же пола приводит их в смятение, о социальной и эмоциональной изоляции, заниженной самооценке и жестоком обращении не только сверстников, но и членов семьи.

Однако многих вполне устраивает их гомосексуальность. Вот что написал один подросток:

> *«Я являюсь частью нового поколения лесбиянок, геев и бисексуалов. Мы открыто говорим о своей ориентации в вузе, в старшей и даже средней школе. Мы хорошо информированы и уверены в себе. Мы знаем, кто мы, и даже если мы в этом не уверены, мы знаем, какие для нас существуют варианты. Мы знаем, что мы не больны. Мы знаем, что мы не одиноки. Мы не боимся, что попадем в ад».*

Один из специалистов в этой области предупреждает, что не следует считать всех гомосексуальных подростков неблагополучными:

> *«Рассматривая всех молодых людей, принадлежащих к числу сексуальных меньшинств, как одолеваемых или побежденных жизненными проблемами, мы преуменьшаем значение того факта, что такие индивиды составляют меньшинство гомосексуальной*

молодежи. В действительности многие молодые люди, испытывающие сексуальное влечение к людям своего пола, обладают уникальными навыками, которые позволяют им выживать и даже добиваться успеха в рамках культуры, которая редко признает их».

Одна женщина сказала мне: «Ну, по крайней мере, мне не придется беспокоиться, что она забеременеет». Но это не так… Большинство гомосексуальных подростков также имеют гетеросексуальные половые контакты. Более 50 процентов гомосексуальных мальчиков-подростков и более 80 процентов гомосексуальных девушек вступали в гетеросексуальные половые контакты. По данным одного из исследований, бисексуальные и гомосексуальные девушки-подростки столь же часто вступали в гетеросексуальные контакты, как и их гетеросексуальные сверстники, но при этом чаще беременели. В действительности, бисексуальные и гомосексуальные женщины, как правило, гораздо более часто вступают в гетеросексуальные половые контакты. Некоторые молодые лесбиянки занимаются сексом, чтобы «вылечиться»; другие беременеют, чтобы доказать одноклассникам, что они не лесбиянки.

Насилие в отношении гомосексуальных подростков является весьма распространенным и принимает различные формы. Свыше 90 процентов молодых людей, принадлежащих к сексуальным меньшинствам, утверждают, что они иногда или часто слышат гомофобные замечания в школе; треть из них слышали такие замечания от учителей и других сотрудников школы. Более 40 процентов респондентов утверждают, что они подвергались сексуальным домогательствам, каждый четвертый подвергался физической агрессии, 13 процентов подвергались нападению. По данным другого исследования, более половины подростков утверждали, что подвергались физическому насилию, а более чем 90 процентам приходилось выслушивать оскорбления в свой адрес. В результате каждые два из пяти молодых людей, принадлежащих к сексуальным меньшинствам, говорят, что они не чувствуют себя в безопасности в школе из-за того, что являются геями, лесбиянками, бисексуалами или трансгендерами. Именно поэтому гомосексуальному подростку так нужна ваша поддержка, тем более если он подвергается преследованиям в школе.

Окончание школы

Лето после окончания школы и до поступления в вуз или выхода на полноценную работу может оказаться очень непростым временем для родителей. Подросток уже готов быть взрослым. Он уходит из дома и приходит домой, когда ему заблагорассудится. Он может заявиться в любом часу ночи. Одна моя подруга сказала: «Я чувствую себя хозяйкой гостиницы». Помнится, моя мама тоже говорила что-то подобное.

Попробуйте обсудить с повзрослевшим подростком новые ограничения. Когда он может уходить из дома, во сколько должен вернуться, что является допустимым в сексуальных отношениях? Постоянно говорите с ним о ваших ценностях. Дайте ему больше независимости, но помните, что ему по-прежнему нужна ваша помощь и ваша любовь.

Многие подростки в эти последние месяцы, которые они проводят дома, переживают из-за того, что произойдет, когда им придется разлучиться с партнером, с которым они встречались в старших классах. Если до этого они откладывали половой акт, то теперь некоторые решают, что время для этого настало. Некоторые могут идти на риск и пренебрегать контрацепцией, чтобы доказать свою любовь. Многие влюбленные будут учиться в разных вузах, кто-то уедет, а кто-то останется в родном городе. Побуждайте подростка говорить о своих чувствах. Объясните ему, что не может быть единственно правильного решения. Посоветуйте ему честно поговорить с партнером о своих ожиданиях по поводу их отношений.

Особый случай.
Как помочь подростку избежать на свидании изнасилования и жестокого обращения

Каждый десятый подросток, среди которых есть как мальчики, так и девочки, утверждают, что их партнер бил их или намеренно причинял физическую боль. Многие девочки-подростки и студентки вуза становились жертвами изнасилования на свидании. Сексуальное насилие могут совершать малознакомые люди, например, на первом свидании или на вечеринке, но удивительно, насколько часто подростки подвергаются насилию со стороны партнера, с которым они состоят в постоянных отношениях. Согласно результатам одного из исследований, в котором принимали участие около тысячи учащихся старших классов, более 45 процентов девушек и более 43 процентов юношей сообщили, что подвергались насилию со стороны партнера на свидании как минимум один раз. При этом почти никто из этих подростков не рассказывал об этом насилии родителям. Подростки не говорят об этом потому, что считают, что они сами в какой-то степени виноваты в том, что с ними произошло, считают такое поведение нормальным или боятся, что родители не одобрят эти отношения. (Последнее, вероятно, справедливо; у меня бы возникло желание убить любого парня, который поднял бы руку на Алису.) Мы должны говорить с подростками о физическом насилии и изнасилованиях на свидании. Они должны знать, что могут обратиться к нам, и мы поможем им справиться с подобными ситуациями.

Подростки (так же, как и взрослые) должны понимать, что насилие в романтических отношениях является неприемлемым. Как мальчикам, так и девочкам следует знать, что они не должны допускать физического и сексуального насилия в контексте любых отношений. Они должны знать, что если партнер бьет или толкает их, бросает в них какие-либо предметы, или с ним случаются вспышки ярости, в этом нет их вины, и они должны разорвать такие отношения. Они должны знать, что человек, который постоянно оскорбляет их в присутствии других людей или пытается контролировать их общение с друзьями и то, как они проводят свободное время, является агрессором. Если вы заметили любой из признаков такого поведения в отношениях подростка с партнером,

ненавязчиво поговорите с ним об этом. Расскажите ему о вашем видении ситуации и спросите, что он чувствует. Напомните ему, что он достоин уважения и что хорошие отношения основаны на уважении и заботе друг о друге. Поговорите с ним о том, следует ли продолжать такие отношения. Если речь идет о физическом насилии, не стесняйтесь обращаться за помощью. Подростки могут подвергаться преследованию точно так же, как и взрослые, и насилие может развиваться по нарастающей. Не стесняйтесь позвонить в полицию или в службу психологической поддержки, оказывающую помощь жертвам домашнего насилия.

Сексуальное насилие на вечеринках также является довольно распространенным. Объясните подростку, что нужно быть начеку, если кто-то заставляет его/ее чувствовать себя неловко, пристально рассматривая, хватая или отталкивая с дороги. Объясните, что лучше показаться невежливым, чем соглашаться куда-то идти с человеком, который заставляет его или ее чувствовать себя неловко. Посоветуйте вашему сыну или вашей дочери ходить на вечеринки с другом/подругой и договориться, что они будут друг за другом присматривать. Убедитесь, что подросток понимает, что, уходя с вечеринки, он должен сказать своему спутнику, куда и с кем он идет. Помогите ему понять, что он вряд ли сможет принять правильное решение после употребления алкоголя или наркотиков.

Изнасилование на свидании случается чаще, чем можно было бы подумать, хотя в нашем распоряжении и нет точной статистики. По данным одного исследования, каждая шестая девушка сообщила, что оказывалась в ситуации, когда ее принуждали к совершению полового акта на свидании. По словам одного из моих коллег, работающего в университетском городке Лиги плюща, за вечер выходного дня к нему в среднем обращается шестнадцать девушек по поводу изнасилования на свидании. Многие подростки в действительности не понимают, что в современном мире «нет» действительно означает «нет»; если они истолкуют этот ответ иначе, они могут быть обвинены в изнасиловании. Например, по данным одного исследования, почти две трети учащихся сказали, что если девушка пришла на свидание в вызывающем платье, половой акт нельзя считать изнасилованием, а каждый четвертый сказал, что нельзя считать изнасилованием ситуацию, когда девушка соглашается заняться сексом после употребления алкоголя, даже если ранее она сказала, что полового акта не будет. Понятие «изнасилование на свидании» появилось только в середине 1970-х. Я выросла, зная, что это «случается» с женщинами, особенно если они сами

ведут себя соответствующим образом. Мои подруги в вузе, ставшие жертвами изнасилования на свидании, никому об этом не рассказывали и часто беспокоились о том, что в их поведении могло спровоцировать насилие. Сегодня девушки в большинстве случаев понимают, что имеют законное право подать на насильника в суд.

Есть определенные гендерные различия в понимании сексуального насилия мужчинами и женщинами. По данным одного исследования, 22 процента взрослых женщин утверждают, что их принуждали к тому или иному сексуальному поведению против их воли, при этом менее 3 процентов мужчин говорят, что когда-либо принуждали женщину к сексуальному поведению. Означает ли это, что эти 3 процента действительно переходили все границы? Очевидно, нет. Эта статистика свидетельствует о том, что гораздо большее количество женщин считали, что их заставили заняться сексом, в то время как мужчины считали, что они просто «воспользовались моментом». С этой точки зрения, чрезвычайно важным является общение между партнерами. Девочки-подростки и мальчики-подростки должны научиться более четко выражать свое «нет», а также усвоить, что любое сексуальное поведение может иметь место только по взаимному согласию.

Вот несколько рекомендаций для девушек-подростков, которые я позаимствовала из «Учебной программы для подростков по предотвращению сексуального насилия и домогательств»:

• Будьте настойчивы. Сообщайте партнеру о любом дискомфорте, который у вас вызывает его поведение.

• Избегайте употребления алкоголя и наркотиков. Не напивайтесь до состояния, в котором вы не сможете контролировать собственное поведение или оказать помощь другу, который в вас нуждается.

• Всегда продумывайте возможности возвращения домой. Договоритесь с родителями, что они заберут вас – не задавая никаких вопросов, – если вы почувствуете себя в опасности.

• Доверяйте своим ощущениям. Если вы чувствуете, что на вас оказывают давление, скорее всего, это так и есть. Если вы чувствуете, что вам угрожает опасность, это действительно может быть так. Как можно скорее уходите.

• Научитесь говорить «нет», если вы не хотите полового акта, и устанавливать сексуальные ограничения. Научитесь говорить «да», если вы чувствуете себя комфортно с определенным человеком и в определенной ситуации и хотите испробовать с ним те или иные формы сексуального поведения.

Вот рекомендации для юношей, составленные Американской ассоциацией охраны здоровья студентов:

• Осознавайте свои сексуальные желания и ограничения. Выражайте их четко.

• Признавайте решение женщины. «Нет» всегда означает «нет».

• Не предполагайте, что женщина хочет секса только потому, что она определенным образом одевается или ведет себя.

• То, что женщина в прошлом разрешала вам определенное сексуальное поведение, не означает, что она разрешит его в данной ситуации.

• Избегайте употребления алкоголя и наркотиков.

Антиохийский вуз в городе Йеллоу Спрингс, штат Огайо, разработал для своих студентов интересную политику в отношении сексуального согласия. Он предлагает студентам задать себе следующий основной вопрос: «Почему вы хотите вовлечь в сексуальное поведение человека, которому не нравится то, что вы делаете?» Авторы разъясняют студентам: «Если вы хотите принудить кого-то к сексуальным отношениям, ваше поведение ближе к доминированию над другим человеком, чем к наслаждению сексуальностью и близкими отношениями». Они напоминают, что получение четко выраженного согласия на секс является единственным способом избежать обвинения в изнасиловании, которое может привести к тюремному заключению и исключению из школы. Обсуждение этих вопросов с подростком может уберечь вас от множества неприятностей в будущем.

Упражнения на прояснение ценностей, прежде чем перейти к главе 6

1. Ваша девятнадцатилетняя дочь собирается приехать домой на весенние каникулы. В телефонном разговоре она рассказывает, что серьезно кем-то увлечена, и спрашивает у вас, можно ли ей приехать домой на каникулы вместе с ним. Вы говорите «конечно», а она добавляет: «Я бы хотела, чтобы мы жили в одной комнате». Вы говорите:

а) «Конечно, дорогая, можете занять мою комнату после того, как я застрелюсь»;

б) «Ни в коем случае, это пока еще наш дом, и здесь мы устанавливаем правила»;

в) «Давай поговорим об этом, когда ты вернешься домой»;

г) «Без проблем. Это твое право – самостоятельно принимать

решения по поводу секса».

2. Ваш двадцатилетний сын на протяжении трех месяцев встречается с девушкой, с которой вы едва знакомы. За завтраком он заявляет, что этим летом они собираются пожениться. Вы:

а) поздравите его;

б) спросите, не беременна ли его подруга;

в) скажете: «Дорогой, тебе не кажется, что тебе рановато жениться?»;

г) скажете: «Ты не мог бы поподробнее рассказать, почему ты решил жениться на ней?»

3. Ваша дочь в телефонном разговоре сообщает вам, что переезжает из общежития к своему парню, которого вы никогда не видели. Вы:

а) скажете, что если она это сделает, вы больше не будете оплачивать ее обучение;

б) попросите ее приехать домой, чтобы вы могли обсудить это в кругу семьи;

в) скажете: «Поздравляю! Если ты счастлива, мы будем только рады»;

г) в тот же вечер приезжаете к ней в вуз, чтобы поговорить об этом лично.

6. После окончания школы

Ваш почти взрослый ребенок

Вашим сыну или дочери от восемнадцати лет до двадцати одного года, он или она стали почти взрослыми. Подростки вступили в так называемый «поздний подростковый возраст». Они осваивают взрослые роли и обязанности. Многие подростки поступают в высшее учебное заведение; другие начинают работать и заводят семью. Многие подростки в этом возрасте обретают способность мыслить абстрактно и начинают лучше понимать собственные ограничения и то, как их прошлое может повлиять на их будущее.

В этом возрасте завершается процесс физического созревания. Подростки уже достигли роста взрослого человека, груди девушек и пенисы юношей приобрели те размеры и форму, какие они имеют у взрослых. Они, скорее всего, уже определились со своей сексуальной ориентацией: только 5 процентов студентов вузов утверждают, что не уверены в своей сексуальной ориентации. Они также намного более четко начинают осознавать гендерные роли. Именно на этом этапе трансгендеры обычно открыто заявляют о себе.

В этом возрасте меняется и характер романтических отношений. Подростки учатся проявлять большую чуткость и участвовать в зрелых отношениях. Для многих из них сексуальность становится в большей степени связана с взаимными обязательствами и планами на будущее. Шесть процентов студентов вузов вступают в брак в возрасте восемнадцати – двадцати четырех лет.

Юноши и девушки позднего подросткового возраста также способны к более зрелым отношениям с вами, родителями. Многие родители говорят мне, что в этот период их дети «возвращаются» к ним. Друзья на этом этапе несколько утрачивают свое значение, и подростки снова с удовольствием проводят время с вами.

Я не хочу сказать, что подростки, закончившие школу, не сталкиваются ни с какими проблемами. Они по-прежнему нуждаются в родителях. Они сталкиваются с многими из тех проблем, которые мы рассматривали в главе, посвященной старшим классам; некоторые из этих проблем во время обучения в вузе становятся даже более актуальными. Например:

• Треть студентов вуза злоупотребляют алкоголем, половина юношей и треть девушек сообщают, что у них регулярно случаются запои.

• Десять процентов студентов вуза в течение последнего года

всерьез задумывались о самоубийстве.

• Шесть процентов девушек-студенток утверждают, что их принуждали к половому акту во время обучения в вузе.

• Каждая четвертая студентка вуза страдает расстройствами пищевого поведения.

Вопросы сексуального здоровья очень актуальны для молодых людей. Более 85 процентов студентов вуза имели половые контакты, большинство из них в настоящее время ведут половую жизнь. Хотя почти восемь из десяти респондентов сообщают, что они или их партнеры использовали средства контрацепции во время последнего полового акта, менее трети студентов вуза говорят, что регулярно и систематически используют презервативы. Как следствие, уровень распространения венерических заболеваний в возрастной группе восемнадцати – двадцати четырех лет выше, чем в любой другой возрастной группе. Ежегодно беременеют более 20 процентов девушек в возрасте восемнадцати-девятнадцати лет. Треть всех абортов приходится на девушек в возрасте восемнадцати – двадцати четырех лет. (Если вы пропустили предыдущие главы и у вас есть дочь-студентка, столкнувшаяся с незапланированной беременностью, рекомендую прочитать раздел «Мама, мне кажется, что я беременна» в главе 5.)

Как подготовить подростка (и себя) к вузу

В большинстве книг, посвященных подготовке к вузу, рассматриваются в основном финансовые вопросы, а также говорится о том, что взять с собой, что ожидать от вуза, как поддерживать связь, как организовать каникулы. Я не видела ни одной книги, где бы говорилось о том, как обсудить с подростком, уезжающим из родительского дома, вопросы секса.

Как я более подробно буду рассматривать ниже, большинство студентов вуза занимаются сексом. Многие юноши и девушки, поступив в вуз, впервые оказываются полностью предоставлены сами себе и начинают сами отвечать за каждое из принимаемых ими ежедневно решений, включая решения относительно секса, алкоголя и наркотиков.

Для родителей это очень эмоционально насыщенный период. Честно говоря, я боялась того дня, когда мы должны были отвезти Алису в вуз. Я понимала, что без нее дома будет невероятно тихо. Я понимала, что буду скучать по ней. Я надеялась, что буду готова, когда мне придется это сделать; что касается Алисы, я знала, что она будет готова.

Одна из моих хороших подруг рассказала мне, как она отвозила свою дочь Линдси в вуз. Она довезла Линдси до школы; ее муж и сыновья тоже приехали попрощаться. Оставив ее в комнате общежития, они вернулись в аэропорт, чтобы лететь домой. Она рассказывает, что когда они сели в самолет, все так плакали, что стюардесса выразила им свои соболезнования, предположив, что они пережили утрату близкого человека. На самом деле, в какой-то степени именно так они себя и чувствовали.

Вы можете испытывать страх и замешательство, зная, что вашему ребенку предстоит покинуть родной дом. Вы больше не сможете устанавливать для него правила поведения. Вы не будете знать, чем он занимается (хотя здесь вам может очень помочь электронная почта и службы мгновенных сообщений). Пытаясь до него дозвониться, вы можете обнаружить, что его телефон поставлен на автоответчик. Вы понимаете, что ему предстоит принять ряд важных решений, которые могут определить его судьбу в последующие годы.

Побольше говорите с сыном или дочерью летом перед отъездом в вуз, делитесь своими надеждами и ожиданиями относительно того времени, когда он/она будут далеко от вас. Не упускайте ни единой возможности провести время вместе. Например, вы можете помочь подростку собрать вещи для вуза.

Одна женщина рассказала мне, что обратилась к своей дочери с такой просьбой: «Доставь мне удовольствие, позволь мне погладить твои вещи и уложить их в чемоданы. Я знаю, что ты перестанешь гладить одежду, как только перешагнешь порог общежития». Сбор вещей дал им возможность провести несколько часов вместе в последний день перед отъездом в вуз.

Сьюзан и Чак присутствовали на одном из моих семинаров для родителей, посвященном проблемам детской и подростковой сексуальности. В конце семинара Сьюзан подняла руку, чтобы задать вопрос. «Я согласна с тем, что вы говорите о необходимости донести свои ценности до детей, но моя дочь поступает в университет. Действительно ли нам следует по-прежнему говорить ей, что, по нашему мнению, она должна делать? Разве не пора дать ей возможность совершать свои собственные ошибки?»

«Хороший вопрос», – ответила я. Не пришло ли время для того, чтобы перестать говорить сыну или дочери о ваших ценностях? Может ли настать такое время, когда вы не будете испытывать потребности в том, чтобы говорить им, что вы думаете? Вы, наверное, уже поняли, что я считаю, что на этот вопрос нужно ответить «НЕТ!». Подросток по-прежнему нуждается в том, чтобы вы делились с ним своими чувствами и своими ценностями, и он действительно хочет этого. Но в то же время сейчас вам остается только положиться на то, что вы хорошо его воспитали. Вы должны верить в то, что воспитывали сына или дочь правильно на протяжении предыдущих восемнадцати лет.

Разумеется, мы должны дать нашим детям возможность принимать решения, соответствующие их возрасту. Трехлетнему ребенку можно дать возможность выбрать между красной и голубой рубашкой; принять такое решение ему вполне по силам. Шестилетний ребенок может выбрать, что он хотел бы съесть на обед и хочет ли он после школы заниматься карате или рисованием. Двенадцатилетний подросток способен принимать решения, связанные с выбором друзей и проведением выходных дней.

На этапе позднего подросткового возраста юноше или девушке нужно принимать множество решений. Они сталкиваются с все более сложными «взрослыми» решениями: поступать ли в вуз и в какой именно, где жить, как обеспечивать себя и т. д. К этому моменту, я надеюсь, ваши сын или дочь уже знают основные этапы принятия решения: определить варианты, взвесить последствия, посоветоваться с людьми, заслуживающими доверия, сравнить альтернативы,

спрогнозировать возможные результаты и сделать выбор. Мы должны дать им возможность принимать эти решения самостоятельно. В конечном счете, вы должны передать вашему сыну или вашей дочери следующее сообщение: «Я верю в твою способность сделать правильное решение, руководствуясь здравым смыслом».

Но есть одно «но», и очень существенное: подростки по-прежнему нуждаются в том, чтобы услышать ваше мнение. Вы по-прежнему являетесь их родителями. Они по-прежнему нуждаются в вашем руководстве и поддержке. Только вы можете передать им ваши ценности; никто не сможет позаботиться об их благополучии так, как вы. В ходе одного опроса более половины студентов вуза, изучающих медицину, сказали, что для них очень важна возможность поговорить с родителями о проблемах здоровья, и назвали секс, наркотики, алкоголь и ВИЧ/СПИД среди наиболее важных тем для обсуждения.

Поэтому разговаривайте с ними. Слушайте их. Задавайте им вопросы. Выслушивайте их ответы. Помните, что подростки действительно нуждаются в том, чтобы их выслушали. Делитесь с ними своими надеждами и мечтами относительно их жизни, но дайте им понять, что признаете за ними право выбрать другой путь. Убедитесь, что они понимают, что не может быть одного-единственного правильного пути. Скажите им, что вы их любите и всегда будете их поддерживать, несмотря на то, что они стали старше. Скажите им, что вы понимаете, что они будут делать ошибки, и поможете им, если они попадут в беду. Спросите у них, что вы можете сделать, чтобы облегчить для них начало студенческой жизни. Опять же, выслушайте их.

Здесь можно снова поднять многие вопросы, которые я рассматривала в предыдущих главах. Напоминайте сыну или дочери о ваших семейных ценностях относительно половых отношений. Убедитесь, что они знают о методах контрацепции, презервативах и безопасном сексе. Убедитесь, что им известны признаки наиболее распространенных венерических заболеваний. Еще раз перечитайте информацию о том, как избежать сексуального насилия и изнасилования на свидании. Поговорите с подростком о составляющих здоровых отношений.

Я думаю, было бы неплохо, чтобы ваша дочь перед отъездом в вуз сходила на прием к гинекологу или в центр планирования семьи. Как правило, врачи рекомендуют девушкам проходить первое гинекологическое обследование и сдавать мазок с шейки матки на онкоцитологию примерно в возрасте восемнадцати лет, независимо от того, ведет ли девушка половую жизнь. В ходе приема у нее будет возможность обсудить с врачом вопросы

сексуальности и, в случае необходимости, выбрать метод контрацепции. Точно так же вашему сыну стоит пройти медицинский осмотр перед отъездом в вуз. Убедитесь, что врач, к которому вы идете на прием, имеет опыт работы с подростками и молодыми людьми и может провести обследование на венерические заболевания. (Кстати, если ранее подростку не ставилась прививка против гепатита В, заболевания, передающегося половым путем, которое можно легко предотвратить, а если ваш подросток – дочь, то прививка против вируса папилломы человека, являющегося причиной рака шейки матки, сейчас самое время поставить эти прививки.)

Это тем более важно, что юноша или девушка, скорее всего, во время обучения в вузе будут вступать в интимные отношения.

Подростки, продолжающие жить в родительском доме

Не все подростки поступают в вуз, и даже некоторые из поступивших продолжают жить в родительском доме. Важно помнить, что ваши сын или дочь стали почти взрослыми, и вам придется заново обсудить некоторые моменты ваших отношений.

Большинство этих моментов не имеют никакого отношения к сексуальности. У вас может возникнуть необходимость в обсуждении следующих вопросов. Если ваш сын или ваша дочь работают, должны ли они оплачивать часть квартплаты? Какие домашние обязанности они должны выполнять? Кто будет готовить для них еду и заниматься стиркой их вещей? Будет ли установлено время возвращения домой? Допустимо ли употребление алкоголя в вашем доме?

На этом этапе могут также возникнуть некоторые вопросы, связанные с сексуальностью. Если ваш сын или ваша дочь девятнадцати-двадцати лет продолжают жить в родительском доме, возможно, следует обсудить с ними следующие темы:

• Могут ли они приглашать домой взрослых друзей?

• Могут ли они принимать гостей, когда вас нет дома?

• Могут ли они приглашать кого-то в свою спальню?

• Сохраняется ли «комендантский час»?

• Должны ли они звонить вам, когда задерживаются?

• Могут ли они не ночевать дома? Должны ли они позвонить вам и сообщить, что не будут ночевать дома?

• Могут ли они провести ночь с партнером в вашем доме? В своей комнате?

• Можете ли вы заходить в их комнату?

Вы должны продумать, сколько вы на самом деле хотите знать о личной жизни ваших сына или дочери. Некоторые родители хотят знать буквально все и надеются, что дети будут полностью откровенны с ними во всем, что касается их отношений с партнером. Другие предпочитают придерживаться политики «Не спрашивай, не рассказывай». Помните: не нужно задавать вопросов, ответ на которые вы на самом деле не хотели бы знать!

К ставшему уже почти совсем взрослым подростку имеет смысл относиться скорее как к «соседу по комнате», а не как к ребенку, который нуждается в вашем контроле. Разумеется, вы бы дали совет соседу по комнате, если бы он оказался в ситуации, которую вы бы посчитали неразумной, но вы

не стали бы делать безапелляционных заявлений по поводу его поведения. Уважение, открытая коммуникация и обсуждение являются основными критериями хороших отношений с соседом по комнате – и хороших отношений между родителем и сыном или дочерью, вступившими в поздний подростковый возраст.

Время непосредственно после окончания школы может стать очень нелегким переходным периодом для вас обоих. Иногда бывает трудно сопротивляться желанию сказать: «Пока ты живешь в нашем доме, ты будешь соблюдать наши правила». Но все же попытайтесь удержаться от этих слов. Это пойдет на пользу вашим отношениям. (В случае, если вы действительно не сможете ужиться друг с другом в качестве взрослых людей, пора помочь сыну или дочери определиться с планом самостоятельной жизни.)

Сексуальное поведение: чего следует ожидать

Ответ на этот вопрос очень прост – «секса». К девятнадцати годам 77 процентов девушек и 85 процентов юношей уже занимались вагинальным сексом. Сексуальная активность для пар восемнадцати – двадцати четырех лет является нормой. Большинство геев, лесбиянок и бисексуалов в этом возрасте приобретают первый сексуальный опыт с человеком того же пола, если они не приобрели его раньше.

Известно, что за последние сорок лет произошло значительное изменение сексуальных норм в студенческих городках. До конца 1960-х, когда в вуз поступили некоторые из моих читателей, существовали строгие правила, касающиеся общения юношей и девушек. Читатели старшего возраста, возможно, помнят правило «одной ноги на полу»: девушкам разрешалось принимать юношей в своей комнате общежития только при условии, что дверь комнаты будет открыта, при этом у каждого из находящихся в комнате по крайней мере одна нога должна была находиться на полу. «Комендантский час» был обычным явлением. Общежитий для совместного проживания девушек и юношей не существовало.

Мы, дети послевоенного поколения, изменили ситуацию. Когда у вас возникнет желание ограничить свободу сына или дочери, только что поступивших в вуз, вспомните о том, что именно наше поколение настояло на том, чтобы к студентам, проживающим вне дома, относились как к взрослым. Общежития для совместного проживания юношей и девушек сейчас стали нормой; «комендантского часа» больше не существует. В недавней статье New York Times, посвященной университету, в котором училась я сама, упоминалось даже «общежитие для нудистов».

Большинство опросов свидетельствуют о том, что от 75 до 90 процентов студентов вузов вступали в половые контакты. За последние двадцать пять лет резко увеличилось число молодых людей, имеющих нескольких половых партнеров или занимающихся сексом со случайными партнерами. Более трети студентов вуза в течение жизни имели шесть и более партнеров.

Тем не менее каждый шестой студент вуза является девственником, и такие студенты нуждаются в особой поддержке. Помнится, я считала, что я единственная девственница из всех первокурсников Уэслианского университета. Тогда, тридцать лет

назад, я ощущала огромное давление, подталкивающее к тому, чтобы заняться сексом; несомненно, сегодня студенты-девственники испытывают на себе не меньшее, а то и большее давление. В ходе недавнего опроса, проведенного среди студентов и студенток вузов, сохранивших девственность, многие юноши и девушки заявили, что гордятся своей девственностью. Большинство из них сказали, что еще не вступали в половые контакты потому, что не встретили подходящего человека, или потому, что еще не влюблялись или не состояли в достаточно длительных отношениях. Второй, третьей и четвертой причинами оказались страх перед беременностью, венерическими заболеваниями и СПИДом. Намного меньшее число респондентов в качестве основной причины назвали свои религиозные убеждения (седьмая по степени распространенности причина) или отсутствие интереса к сексу (на тринадцатом месте).

Большинство девушек и юношей восемнадцати – двадцати четырех лет состоят в постоянных моногамных отношениях. В ходе ряда опросов от 50 до почти 75 процентов студентов сообщили, что состоят в моногамных романтических отношениях. Более 70 процентов студентов, ведущих половую жизнь, сообщили, что занимались сексом только с одним партнером за последние три месяца.

Однако большинство молодых людей являются, если использовать определение медиков, «периодически моногамными»: это значит, что они хранят верность одному партнеру в определенный промежуток времени, но регулярно меняют партнеров. Методы контрацепции меняются по мере развития отношений. Как правило, первоначально используются презервативы, как для контрацепции, так и для защиты от заболеваний, передающихся половым путем. Когда отношения можно считать установившимися (для студентов вуза часто критерием таких отношений является сохранение верности одному партнеру в течение месяца), презервативы часто заменяются на противозачаточные таблетки, поскольку студенты считают, что больше не нуждаются в защите от ЗППП. Презервативы в два раза чаще используются при случайном сексе, нежели в постоянных отношениях.

Стоит отметить, что хотя студенты часто указывают на то, что не используют презервативы, поскольку занимаются сексом только с одним партнером, в реальности примерно половина студентов, заявляющих, что хранят верность одному партнеру, имели *более* одного сексуального партнера в течение предшествующего года. Одно из исследований даже сообщает, что студенты, заявившие, что в прошлом году состояли

в моногамных отношениях, фактически имели больше сексуальных партнеров, чем студенты, которые не состояли в таких отношениях. Кроме того, более 25 процентов юношей, обучающихся в вузе, говорят, что могут сказать неправду относительно своей сексуальной истории, чтобы заняться сексом. Ваш сын или ваша дочь должны понимать, что «периодическая моногамия» не является безопасной стратегией, исключающей возможность заражения ЗППП.

Но есть и хорошая новость для большинства родителей: она заключается в том, что сегодняшние студенты в действительности более консервативны в отношении секса, чем их старшие братья и сестры. С 1974 года проводится опрос первокурсников, в ходе которого их, в частности, спрашивают, согласны ли они со следующим утверждением: «Если два человека действительно нравятся друг другу, они могут заняться сексом, даже если они знакомы лишь очень непродолжительное время». В 1987 году более половины первокурсников согласились с этим утверждением; в 1995 году, вероятно, из-за растущей осведомленности о ВИЧ и СПИДе, таких оказалось только 43 процента.

Однако среди студентов намного больше искателей сексуальных приключений, нежели среди учащихся старших классов. Примерно одна треть молодых людей в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет имели шесть или более сексуальных партнеров. По данным одного исследования, треть юношей и девушек занимались вагинальным сексом с более чем пятью партнерами. В ходе телефонного опроса студентов вуза треть юношей и пятая часть девушек сказали, что у них было *девять* и более партнеров. Результаты исследований свидетельствуют о том, что студенты с большим количеством сексуальных партнеров менее склонны регулярно использовать презервативы, реже говорят о безопасном сексе с потенциальным партнером, реже обсуждают вопросы профилактики ВИЧ и ощущают себя менее комфортно, обсуждая эти проблемы с партнером, по сравнению с молодыми людьми, которые занимались сексом только с одним или двумя партнерами. Результаты этого также предсказуемы: искатели сексуальных приключений чаще заражаются венерическими заболеваниями и сталкиваются с незапланированной беременностью.

К счастью, многие современные юноши и девушки заботятся о том, чтобы секс был безопасным. Почти восемь из десяти молодых людей используют тот или иной метод контрацепции для предотвращения беременности. Однако лишь немногим более четверти из них говорят, что всегда или почти всегда используют

презервативы. При этом каждый пятый признался, что не использовал презервативы почти никогда. В результате каждый пятый мужчина и почти треть юношей в возрасте от восемнадцати лет до двадцати одного года заражались венерическими болезнями.

Юноше или девушке нужна основная информация о способах контрацепции и презервативах, но им может потребоваться и другая информация. Учитывая усиление на протяжении последних лет тенденции «периодической моногамии», они должны знать следующее:

• Сексуально активные юноши и девушки входят в группу риска по возникновению нежелательной беременности и заражению заболеваниями, передающимися половым путем.

• Латексные презервативы являются единственным эффективным методом, защищающим как от беременности, так и от ЗППП.

• Разумным решением является использование нескольких методов (средства контрацепции для предотвращения беременности и презервативы для защиты от ЗППП).

• Презервативы должны использоваться также в случае фелляции; при куннилингусе должны использоваться латексные прокладки.

• Многие люди говорят неправду о своей сексуальной истории.

• Моногамные отношения не всегда являются действительно моногамными.

• Многие моногамные отношения носят кратковременный характер, и в этом случае следует использовать презервативы для защиты от нежелательной беременности.

• Юноши и девушки, у которых было более одного сексуального партнера, должны регулярно проходить обследование на ВИЧ и другие заболевания, передаваемые половым путем.

• Девушки, ведущие половую жизнь, должны ежегодно проходить гинекологическое обследование и сдавать мазок из шейки матки на онкоцитологию.

Но безопасный секс – лишь один из аспектов сексуальности, который вы должны обсудить с сыном или дочерью студенческого возраста. В этот период очень важно поговорить о романтических отношениях в целом.

Романтические отношения

В возрасте от восемнадцати лет до двадцати одного года юноши и девушки, как правило, завязывают более серьезные романтические отношения. В ходе одного опроса более половины юношей и шесть из десяти девушек студенческого возраста сообщили, что состоят в постоянных романтических отношениях. Каждый шестой юноша и каждая четвертая девушка в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет вступают в брак, и намного большее количество молодых людей просто начинают жить вместе. Результаты одного статистического исследования свидетельствуют о том, что хотя молодые люди откладывают вступление в брак на более позднее время, они не откладывают совместное проживание с партнером. Иными словами, если совместное проживание рассматривать как брак, возраст вступления в брак ненамного отличается от возраста, в котором молодые люди женились/выходили замуж в 1970 году.

Хотя я не смогла найти статистики совместного проживания партнеров в возрасте восемнадцати – двадцати четырех лет, в целом известно, что в последние годы совместное проживание стало намного более распространенным. До 1990 года сожительство без вступления в брак фактически было незаконным во всех 50 штатах. Я помню времена, когда такое сожительство на полном серьезе называли «жизнью во грехе». По данным Бюро переписи населения США, на данный момент почти 4,1 миллиона гетеросексуальных пар и почти 1,5 миллиона гомосексуальных пар проживают совместно, не вступая в брак.

Многие пары студенческого возраста начинают жить вместе и переезжают из студенческого городка. Эти отношения, как правило, не носят долговременного характера; в большинстве случаев они длятся два года или меньше. Вам следует обдумать свои собственные ценности, которые вы хотели бы передать своим детям, если вы узнаете, что они проживают в студенческом городке вместе с партнером. Если вы не одобряете их решение, будете ли вы по-прежнему материально поддерживать сына или дочь во время обучения в вузе? Если вы будете угрожать им прекращением финансовой поддержки, они, скорее всего, бросят учебу и будут иметь меньше возможностей для трудоустройства. Как вы относитесь к возможности их визитов к вам домой? Вы предпочитаете придерживаться философии «Не спрашивай, не рассказывай», или вы все-таки хотите знать, что происходит?

Некоторые юноши и девушки в возрасте восемнадцати лет – двадцати одного года решают, что они готовы к вступлению

в брак. Сегодня девушки гораздо реже, чем тридцать лет назад, бросают вуз, выходя замуж; большинство пар предпочитают жить вместе без заключения брака либо вступить в брак и продолжить учебу.

Юноша или девушка восемнадцати-девятнадцати лет имеет законное право вступить в брак без вашего согласия. Но это не значит, что вы не можете сыграть свою роль, подготовив сына или дочь к вступлению в брак или поделившись своими ценностями по поводу вступления в брак в этом возрасте.

Вы можете помочь им оценить свою готовность к браку. Действительно ли они готовы разделить свою жизнь с другим человеком? Как брак повлияет на их планы, связанные с учебой и дальнейшим трудоустройством? Готовы ли они к тому, чтобы остепениться? Продумали ли они финансовые аспекты брака? Обладают ли они достаточной зрелостью, чтобы пойти на компромисс, если это потребуется? Готовы ли они отдалиться от семьи, в которой выросли (от вас!), чтобы создать новую семью?

Вы также можете помочь им определить вероятность того, что их брак с данным партнером будет счастливым. Исследования свидетельствуют о том, что в наиболее прочных браках партнеры являются друзьями и поддерживают диалог. Они могут обсуждать возникающие отрицательные эмоции и имеют навыки эффективного разрешения конфликтов. Они доверяют друг другу и разделяют идею брака как союза на всю жизнь. У них есть общие интересы, и они обладают достаточной гибкостью. Они заботятся друг о друге и утешают друг друга, оказывая друг другу поддержку. Они понимают, что любовь и секс – лишь два из множества важных критериев удачного брака. Существуют и другие критерии: дружба, доверие, общение, общие ценности, общие замыслы и устремления.

Если ваш сын или ваша дочь проживают совместно с партнером, состоят в браке или просто встречаются с кем-то, им может потребоваться ваш совет, чтобы определить, устраивают ли их данные отношения. Ниже я привожу некоторые критерии здоровых отношений, взятые с сайта программы санитарного просвещения Колумбийского университета (подробнее см. сноску на с. 49). Согласно этим критериям, здоровые отношения предполагают, что вы:

- Относитесь друг к другу с уважением.
- Ощущаете безопасность и комфорт.
- Эффективно разрешаете конфликты.
- Наслаждаетесь временем, которое проводите вместе.
- Поддерживаете друг друга.

• Проявляете интерес к жизни друг друга.

• Уважаете право партнера на частную жизнь.

• Доверяете друг другу.

• Получаете удовольствие от секса друг с другом и занимаетесь сексом по собственному желанию.

• Открыто и четко высказываете свои мысли в общении с партнером.

• Общаетесь с другими друзьями.

• Честно рассказываете о своем прошлом.

• Знаете, что большинство людей в вашей жизни положительно относятся к данным отношениям.

Если вы поддержите романтические отношения сына или дочери, тем самым вы можете способствовать их укреплению. Если вы чувствуете, что с вашим сыном или вашей дочерью могут плохо обращаться, перечитайте раздел «Особый случай» в главе 5, где вы можете найти рекомендации, как поступить в этой ситуации. Если вы хотите, чтобы сын или дочь закончили учебу, прежде чем принимать решение, от которого зависит их дальнейшая жизнь, скажите им об этом. Но постарайтесь благожелательно принять нового для вас человека в вашем доме и вашей семье. Узнайте его или ее получше, прежде чем судить о них. Подумайте дважды, прежде чем высказывать свое недовольство данными отношениями. Помните, что этот человек может стать родителем ваших внуков!

«Но ты же знаешь, что мы спим вместе»

Один из вопросов, который снова и снова поднимался в моих беседах с родителями юношей и девушек студенческого возраста, заключается в том, следует ли разрешать сыну или дочери ночевать вместе с партнером (подразумевается – заниматься сексом) в родительском доме.

У меня есть хорошие друзья, Сьюзен и Боб, которые специализируются в области сексуальности. Их дочь Эшли – очень умная и веселая девушка, и у нее прекрасные отношения с родителями. Когда Эшли училась в выпускном классе, она серьезно увлеклась одним парнем. Сьюзен дала ей презервативы и помогла купить противозачаточные таблетки. Сьюзен сказала дочери, что не считает занятия сексом правильным решением для нее и для отношений, в которых она состоит, но позже она призналась мне: «Я знала, что она все равно примет собственное решение, и хотела быть уверена, что она предохраняется».

Когда Эшли приехала на весенние каникулы на втором курсе вуза, Сьюзен, Боб и Эшли поехали кататься на лыжах. Эшли встретила Сэма и влюбилась. Эшли и Сэм провели лето вместе, путешествуя по Европе, и перед началом занятий в вузе заехали к Сьюзен и Бобу. Сьюзен, саркастически улыбаясь, сказала мне: «Я обустроила для них гостевую комнату в подвале».

Разумеется, Сьюзен и Боб понимали, что Эшли и Сэм к этому моменту уже занимались сексом в той или иной форме, включая, вероятно, и половой акт. Они знали свою дочь и доверяли ей; они уже хорошо знали ее парня, и он им нравился. Это были зрелые отношения, основанные на взаимной заботе и доверии.

Позже, когда я общалась с Сьюзен и Бобом у них на кухне, они сказали мне: «Это вызывает у нас дискомфорт. У нас есть младшая дочь, и мы не готовы обсуждать с ней сексуальное поведение Эшли. Более того, мы воспринимаем это как вторжение в нашу личную жизнь».

Это задело меня за живое. Мои родители развелись, когда мне было чуть больше двадцати. Однажды вечером, когда мы с Ральфом вскоре после нашей свадьбы заехали в гости к моей маме, она рассказала мне, что недавно начала встречаться с человеком, который кажется ей особенным. Она спросила, не будем ли мы возражать, если он переночует в доме. К моему собственному удивлению, это вызвало у меня негативную реакцию. Я просто не хотела ничего знать о сексуальной жизни моей матери. Может быть, я отреагирую так же, если

аналогичный вопрос мне задаст Алиса.

Вот несколько доводов, которые приводили мне родители, которых устраивает, что их сын или дочь проводят ночь с партнером в их собственном доме:

• Они почти взрослые.

• Я знаю, что они занимаются сексом.

• Я не хочу, чтобы им приходилось искать место, где можно заняться сексом украдкой.

• Мне нравится, что их отношения основаны на честности и заботе друг о друге.

• Я предпочитаю знать, что происходит.

Вот доводы родителей, которых не устраивает, что их сын или дочь проводят ночь с партнером в их доме:

• Они не состоят в браке.

• Это противоречит нашим ценностям.

• Я не хочу, чтобы их младший брат или сестра брали с них пример.

• Я испытываю дискомфорт.

• Меня беспокоит то, что эти отношения не продлятся долго, и в следующем году он/она приведет домой уже другого человека.

• Я не хочу, чтобы мой сын/моя дочь считали, что я допускаю такое поведение.

Какая позиция вам ближе? Какие моменты важны для вас? Поговорите с вашим супругом или партнером, как вы поступите, если один из вас будет считать, что все в порядке, а другой будет считать иначе? Если вы против, подумайте, что вы будете делать, если сын или дочь решат снять номер в ближайшем мотеле или гостинице.

Хотя вопросы, о которых вы только что прочитали, могут показаться довольно сложными, некоторые родители сталкиваются с куда более серьезными проблемами, способными кардинально изменить жизнь всей семьи.

Подростки-трансгендеры

В предыдущей главе я говорила о том, как вы могли бы реагировать в случае, если сын или дочь признаются вам, что он/она являются геем/лесбиянкой. Около 40 процентов взрослых геев говорят, что они окончательно определились со своей сексуальной ориентацией именно в позднем подростковом возрасте. Я разговаривала со многими родителями, чьи дети, приехав домой после первого семестра в вузе, заявили о своей гомосексуальности. Во многих случаях эти молодые люди уже знали о своей ориентации ранее; но именно независимость, которую они приобрели, поступив в вуз, позволила им признаться в ней родителям. Большинство вопросов, которые я рассматривала в предыдущей главе, актуальны и в данном случае: если вы только что узнали о гомосексуальности или бисексуальности вашего сына или дочери студенческого возраста, вам необходимо перечитать этот раздел.

Но если вы считаете тяжелым испытанием узнать, что ваш сын/дочь являются геем/лесбиянкой, представьте, что может чувствовать родитель, узнавший, что его сын или дочь является трансгендером. Мне трудно себе даже представить, каким потрясением для меня бы было известие, что мой сын считает себя моей дочерью, или моя дочь считает себя моим сыном. И тем не менее именно с такой ситуацией сталкиваются некоторые родители трансгендеров.

Попробую объяснить. Трансгендер, согласно определению PFLAG, – это человек, «чья гендерная идентичность или гендерное самовыражение отличается от общепринятых представлений о мужественности или женственности. Гендерная идентичность – это внутреннее ощущение себя мужчиной или женщиной. Для большинства людей не существует никакого противоречия между гендерной идентичностью и их биологическим полом». Люди, которые являются трансгендерами, понимают, что их биологический пол отличается от их гендерной идентичности. Важно отметить, что гендерная идентичность – не то же самое, что сексуальная ориентация: трансгендеры могут быть гетеросексуальными, гомосексуальными или бисексуальными.

К трансгендерам относятся:

• Транссексуалы, у которых их биологический пол вызывает такой сильный дискомфорт, что они стремятся изменить его.

• Трансвеститы, которые выражают свою гендерную идентичность, надевая одежду другого пола.

• Люди, которые идентифицируют себя как «третий пол»

и игнорируют категории мужского и женского пола.

• Интерсексуалы (ранее называвшиеся гермафродитами) – люди, родившиеся с половыми признаками обоих полов, чья гендерная идентичность отличается от определенной при рождении.

Если ваш сын или дочь являются трансвеститом, вы, скорее всего, об этом не узнаете. Многие трансвеститы переодеваются в одежду другого пола втайне от семьи и друзей. Большинство из них делают это, чтобы получить сексуальное удовлетворение и снизить уровень тревожности. Вопреки распространенному мнению, большинство трансвеститов являются гетеросексуалами и впоследствии вступают в брак. Однако их привычки могут стать проблемой, если не найдут понимания у партнера по браку.

Родителям детей, которые родились с половыми признаками обоих полов, очевидно, приходится иметь дело с проблемами гендерной идентичности на протяжении всей жизни своего ребенка. Однако в старших классах школы и в вузе некоторые интерсексуалы впервые начинают демонстрировать признаки гендерной идентичности, отличающейся от той, которую вы и врачи могли определить для них при рождении. В этом случае они могут быть озлоблены на вас, и вам обоим может потребоваться психологическое консультирование и поддержка.

Родители транссексуалов, возможно, больше других нуждаются в поддержке. В открытом письме от транссексуальной женщины по имени Шейла Менгерт, адресованном родителям транссексуалов, она пишет: «То, что вам предстоит, потребует того же мужества, усилий, преданности и любви, которые требуются, когда кто-либо в силу обстоятельств вынужден иметь дело с фактами, которые он предпочел бы отрицать или игнорировать».

Как и во всех случаях, когда подросток обращается к вам с какой-либо проблемой, первое, что следует сделать, – *выслушать*. Вы можете испытывать самые разные чувства: шок, смятение, гнев, страх, замешательство и чувство вины. Вероятно, у вас также возникнут опасения относительно здоровья сына/дочери, его/ее безопасности, дальнейшего трудоустройства, образования и будущих отношений. «Вы должны понять, через какие мучения прошел этот человек, прежде чем рассказать вам, – это слова одного молодого транссексуала. – Он сделал это только потому, что заботится о вас и считает, что вы должны знать». Вы также должны понимать, что, как говорится в брошюре PFLAG, «человек, являющийся транссексуалом, неспособен объяснить желание изменить свое тело, чтобы оно соответствовало его гендерной идентичности, а человек, не являющийся

транссексуалом, неспособен это желание полностью понять».

У большинства родителей это известие вызывает чувство вины: «Что я сделала неправильно, воспитывая моего ребенка?» Вы должны знать, что не сделали ничего, чтобы могло бы повлиять на гендерную идентичность вашего ребенка. Нет никаких исследований, которые бы подтверждали, что родители могут предотвратить развитие транссексуальности. В действительности, хотя исследования этой проблемы все еще продолжаются, многие считают, что транссексуальность связана с генетическими факторами, внутриутробными гормональными влияниями и прочими химическими процессами в мозге. Определение пола при рождении детей, обладающих половыми признаками обоих полов, было обычной практикой двадцать лет назад; помните, что вы сделали то, что считалось лучшим, выбрав для ребенка определенный пол при рождении.

Итак, что вы должны знать теперь, когда вам стало известно, что ваш сын или ваша дочь являются трансгендерами? Вам обоим может потребоваться помощь специалиста в области «гендерной дисфории». Такой специалист поможет вам сделать необходимые корректировки, что особенно важно для транссексуалов, которым предстоит пережить сложный переходный этап. Вы можете найти координаты квалифицированных специалистов через Международную ассоциацию по изучению и лечению гендерной дисфории имени Гарри Бенджамина (www.hbigda.org) или Международный фонд гендерного образования (www.ifge.org). Многие транссексуалы выбирают гормональную терапию и операцию по смене пола, но все большее количество людей ограничиваются изменением внешности и внешних атрибутов тела без операции.

Вот неполный перечень того, в чем может нуждаться молодой транссексуал (этот перечень я позаимствовала с прекрасного веб-сайта для трансгендерной молодежи www.mermaids.freeuk.com):

• Место, куда можно обратиться для получения помощи, поддержки и консультаций.

• Место, где можно пообщаться с людьми, которые являются трансгендерами и успешно изменили пол.

• Помощь в поисках подходящей одежды.

• Консультация по вопросу смены имени и внесения изменений в документы.

• Консультация по разрешению проблем с вузом или университетом.

• Психологическая поддержка.

Ниже я привожу рекомендации матери транссексуала, который сменил пол и стал женщиной в подростковом возрасте.

Она пишет следующее:

> *Молодые транссексуалы могут быть постоянным источником душевной боли и всевозможных проблем для людей, которые их любят, – как же нам с этим справиться?*
>
> *Важными являются следующие моменты:*

- *Понимание проблем, с которыми сталкиваются ваши дети.*
- *Много любви, очень много терпения.*
- *Поддержка и понимание.*
- *Хорошее чувство юмора.*

Она продолжает:

> *Если вы оказались в подобной ситуации, соберите как можно больше информации по данной проблеме. Наладьте контакт с группами поддержки взрослых трансгендеров, которые также могут предоставить ценную информацию. И самое главное, спросите сына или дочь, чем вы можете помочь. Будьте с ними терпеливы – вам потребуется время, чтобы во всем разобраться. Но и вы должны попросить их проявлять терпение по отношению к вам. Никто не способен в одночасье изменить себя, и нельзя ожидать, что окружающие люди сразу же приспособятся к этим изменениям.*

В чем больше всего нуждаются трансгендерные подростки? Как и все наши дети, они должны знать, что вы любите их и всегда готовы их поддержать. Помните, что это все еще ваш ребенок, даже если вы буквально чувствуете, что вы потеряли сына, приобретя взамен дочь. Или потеряли дочь, приобретя взамен сына. Один из родителей трансгендера оставил на автоответчике следующее сообщение: «Нам не важно, кто ты – Чарльз или Терри; мы любим тебя в любом случае. Мы любим нашу дочь не меньше, чем мы любим нашего сына». Я надеюсь, что я бы поступила так же.

Что дальше

Быть родителем сына или дочери позднего подросткового возраста порой нелегко. Из родителя, который устанавливает ограничения, контролирует время прихода домой и участвует в процессе принятия решений, вы должны превратиться в родителя, который может дать совет, оказать поддержку и дарить свою любовь. Один из моих друзей сказал своей дочери в ее восемнадцатый день рождения: «Дорогая, я подумываю о том, чтобы оставить твой Совет директоров. Но я по-прежнему к твоим услугам как член Консультативного комитета».

Однако помните, что, начиная с первых шагов вашего ребенка и вспышек гнева в двухлетнем возрасте, он все время готовился к тому, чтобы в один прекрасный день покинуть вас и вступить во взрослую жизнь. Порадуйтесь этому моменту вместе! Вы сделали это!

Не забывайте уделять внимание тому, что действительно важно для вашего сына или дочери в годы его или ее ранней молодости. Вот письмо, предположительно написанное студенткой вуза родителям:

> *Дорогие мама и папа!*
>
> *Вот уже три месяца прошло с тех пор, как я уехала в вуз. Мне следовало бы написать раньше. Сейчас я введу вас в курс дела. Прежде чем читать дальше, пожалуйста, присядьте. Я не шучу… лучше присядьте.*
>
> *У меня сейчас все хорошо. Перелом черепа и сотрясение мозга, которые я получила, когда выскочила из окна моей комнаты в общежитии во время пожара, оказались не такими опасными, я уже иду на поправку. Я провела в больнице всего две недели, и теперь я вижу почти нормально, а эти ужасные головные боли повторяются только раз в день.*
>
> *Мне повезло, что сотрудник автозаправочной станции, которая расположена неподалеку, увидел, как я прыгаю, и вызвал пожарных и скорую помощь. Он также навестил меня в больнице и, поскольку мне негде было жить, предложил мне пожить в его квартире. Он прекрасный человек, мы влюбились друг в друга и собираемся пожениться. Мы пока еще не выбрали точную дату, но думаю, это будет до того, как моя беременность станет явной.*
>
> *Да, мама и папа, я беременна. Я знаю, как вы*

мечтаете о внуках, и уверена, что вы будете рады ребенку. Нам пришлось отложить свадьбу из-за того, что у моего парня есть кое-какие инфекции, которые выявились при сдаче анализа крови перед вступлением в брак, и я тоже от него заразилась. Нам сказали, что это все пройдет, когда мы закончим принимать пенициллин.

Я знаю, что вы с радостью примете его в нашу семью. Он очень добрый, и хотя ему не удалось окончить школу, он очень честолюбив. Хотя он принадлежит к другой культуре и религии, я знаю, что вы полюбите его так же, как и я. По крайней мере, он изучает английский.

Теперь, когда я все вам рассказала, я хочу сказать вам, что никакого пожара не было; у меня не было сотрясения мозга и перелома черепа; я не лежала в больнице; я не беременна; я не собираюсь замуж; у меня нет сифилиса; и в моей жизни нет никакого мужчины.

Но у меня плохие оценки по истории и биологии, и я хотела бы, чтобы вы восприняли это в правильном свете.

Ваша любящая дочь

Постарайтесь воспринимать происходящее в правильном свете. Помните о том, что действительно важно; продолжайте участвовать в жизни сына или дочери; продолжайте говорить с ними и слушать их.

Послесловие

До того, как у меня появились свои дети, я думала, что люди просто повторяют избитую фразу, когда говорят, что воспитание детей – одна из самых больших радостей жизни. Теперь я знаю это. Помочь вашим детям вырасти сексуально здоровыми взрослыми – одна из радостей и обязанностей хорошего воспитания.

Меня иногда спрашивают, действительно ли я считаю, что нужно уделять внимание вопросам сексуальности с младенчества. Некоторые говорят мне: «Мои родители вообще никогда не разговаривали со мной о сексе, и у меня все хорошо». Иногда после такого заявления они рассказывают мне о своих проблемных отношениях или задают мне вопросы о какой-то сексуальной дисфункции, которой они страдают. Иногда они рассказывают мне истории о том, как пострадало их сексуальное самоощущение в детском или подростковом возрасте из-за невежества, страха или жестокого обращения.

В рамках современной культуры сложно оставаться сексуально здоровым взрослым человеком. Мы достаточно раскрепощены, чтобы вступать в сексуальные отношения, но внутри слишком многих из нас есть «черный ящик» стыда, вины, ложной информации, страха и негативных переживаний, связанных с нашей сексуальностью. И этот «черный ящик» может помешать нам выстраивать те взрослые отношения, к которым мы стремимся.

Для своих детей я хочу чего-то другого. И, если вы дочитали книгу до этого момента, я думаю, что вы тоже.

В этой книге, как и в предыдущей моей книге для родителей более младших детей «От пеленок до первых свиданий: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих детей», я попыталась помочь вам заложить основы для того, чтобы ваши дети выросли сексуально здоровыми взрослыми. Если вы следовали рекомендациям, данным в этих книгах, я надеюсь, что вам удалось построить с вашими детьми отношения, позволяющие открыто и честно обсуждать вопросы сексуальности. Я надеюсь, что вы поделились с ними вашими семейными ценностями относительно этих важных вопросов. Я надеюсь, что вы уже увидели некоторые результаты такого открытого обсуждения.

Родители взрослых детей говорят мне, что одна из величайших радостей жизни – знать, что их взрослые дети живут счастливой, продуктивной и полноценной жизнью.

Вы, так же как и ваши дети, заслуживаете того, чтобы быть сексуально здоровыми.

В 1991 году группа National Guidelines Task Force, состоящая из двадцати ведущих специалистов в области здравоохранения, образования и медицины, разработала перечень форм поведения сексуально здорового взрослого. Сексуальное здоровье определяется не тем, насколько часто человек занимается сексом, и даже не тем, насколько качественным является этот секс. Помните: говоря о сексуальности, мы говорим о том, кто мы есть, а не о том, что мы делаем, используя определенные части нашего тела.

Ниже приводится итоговый перечень вопросов для вас и ваших взрослых детей. Поставьте галочку рядом с каждым вопросом, на который вы можете ответить «да».

• Вам нравится ваше собственное тело?

• У вас хорошие взаимоотношения как с мужчинами, так и с женщинами?

• Вас устраивает ваша сексуальная ориентация?

• Вы относитесь к гетеросексуалам, геям, лесбиянкам и бисексуалам с одинаковым уважением?

• Есть ли у вас друзья, которым вы можете довериться?

• У вас хорошие отношения с членами вашей семьи?

• Вас все устраивает в ваших романтических, интимных отношениях, если вы состоите в таковых?

• Вы не используете людей в своих целях и не манипулируете ими?

• Вы размышляете о том, каковы ваши ценности, связанные с сексуальностью?

• Вы берете на себя ответственность за свое собственное поведение?

• Вы обычно принимаете правильные решения?

• Вы продуктивно общаетесь с семьей, друзьями и партнерами?

• Вы выражаете вашу сексуальность в соответствии с вашими ценностями?

• Вы понимаете, что вы можете испытывать определенные сексуальные чувства и наслаждаться ими, не предпринимая каких-либо действий на их основании?

• Вы понимаете различие между формами сексуального поведения, которые делают жизнь более полноценной, и теми, которые могут нанести вред самому человеку и другим людям?

• Вы выражаете свою сексуальность, уважая права других людей?

• При необходимости вы ищете новую информацию о вашей

сексуальности?

• Вы всегда используете средства контрацепции (если вы гетеросексуальны и способны иметь детей)?

• Вы всегда используете презервативы (если вы состоите в интимных отношениях, которые не являются моногамными, или в отношениях с партнером, чей ВИЧ-статус вы не знаете) для предотвращения заражения заболеваниями, передающимися половым путем?

• Вы регулярно проводите самообследование молочной железы или яичек?

• Вы ежегодно проходите медицинский осмотр, включая обследование на заболевания, передающиеся половым путем, и сдаете мазок из шейки матки на онкоцитологию (для женщин)?

• Вы с уважением относитесь к людям, которые придерживаются разных ценностей относительно сексуальности?

• Вы готовы открыто выражать свое мнение относительно законов, касающихся сексуальности?

• Вы избегаете поведения, которые демонстрирует наличие предрассудков и предубеждений в отношении людей с другими сексуальными ценностями или ведущих другой образ жизни?

• Вы стремитесь повысить осведомленность других о сексуальности?

Большинство из нас не смогут ответить «да» на *все* эти вопросы, но каждый из нас может двигаться в этом направлении. Если вы занимались сексуальным воспитанием ваших детей на протяжении всей их жизни, то, став взрослыми, они, вероятно, покажут хорошие результаты, отвечая на эти вопросы. Каким чудесным подарком это будет для них и для их будущих супругов и других важных в их жизни людей!

И вполне вероятно, что они передадут этот дар и своим детям – вашим внукам. Когда родители обсуждают со своими детьми вопросы сексуальности, их дети становятся родителями, которые разговаривают об этом уже со своими детьми. И так далее. Вы способствуете созданию будущего мира сексуально здоровых взрослых людей – мира, где каждый ребенок знает, что наши тела прекрасны, и ни один ребенок не подвергается жестокому обращению; где на каждый вопрос дается честный ответ; где каждый ребенок предподросткового возраста и каждый подросток обладает необходимой информацией и навыками, позволяющими принять разумные, здоровые решения, касающиеся сексуальности. В мире сексуально здоровых взрослых людей все из нас состояли бы в отношениях, приносящих удовлетворение, основанных на честности, равенстве, уважении и радости. Я надеюсь, что в таком мире будут жить мои дети

и внуки.

notes

Сноски

1

В России аналог этого мегапопулярного в США ТВ-шоу называется «Народный артист».

2

Our Bodies, Ourselves – антология статей, посвященных женской психологии и репродуктивному здоровью. Издается одноименной общественной организацией с 1971 года, издание 2011 года стало бестселлером.

3

Кинофильм «Опасное дело» (Risky Business) вышел на экраны в 1983 году, главный герой – чикагский подросток, который решает поразвлечься, пока родителей нет в городе, и попадает в неприятности. – *Примеч. пер.*

4

Трагедия в старшей школе «Колумбайн» произошла 20 апреля 1999 года: тогда два подростка устроили пальбу в школе, в результате которой погибли тринадцать учеников и один учитель, еще двадцать три человека были ранены.

5

Далее автор приводит данные исследования, проведенного для Kaiser Family Foundation и Children Now. – *Примеч. ред.*

Sexuality Information and Education Council of the US (Совет США по сексуальному просвещению и воспитанию). – *Примеч. пер.*

7

Ask Alice – проект Колумбийского университета, интернет-ресурс в форме вопросов и ответов. Последние составляются компетентными специалистами, являются фактически точными, надежными и корректными. Адрес в сети: http://goaskalice.columbia.edu. – *Примеч. пер.*

8

Протестантский фундаментализм – крайне консервативное религиозное течение, которое получило широкое распространение в США в южных штатах. Приверженцы выступают за строгое следование предписаниям священных текстов. – *Примеч. пер.*

9

Sturm und Drang (*нем.* буря и натиск) период в истории немецкой литературы XVIII века, связанный с отказом от культа разума в пользу предельной эмоциональности и крайних проявлений индивидуализма. – *Примеч. пер.*

10

Хаффнер Д. От пеленок до первых свиданий: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих детей. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2012.

11

Старшая школа, о которой пишет автор, начинается для американских подростков с девятого класса; хотя у российских школьников девятый класс знаменует собой окончание «среднего звена», их переживания и самоощущения по сути те же самые, о которых пишет автор. – *Примеч. ред.*

12

Другое название – флунитразепам.

В том числе и в России.

14

Фразеологизм, означающий «услуга за услугу».